



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO**

**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**

**SECED - QUEVEDO**

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE LICENCIADA  
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENSIÓN: ARTESANÍA**

## **TEMA**

**APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA EVITAR EL ESTRÉS  
DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “MANUEL DE JESÚS CALLE DEL CANTÓN QUEVEDO,  
PROVINCIA LOS RIOS.**

## **AUTORA:**

**MAYRA TANGUILA ROMAN**

## **TUTOR:**

**Lcdo. JOSÉ MACÍAS VÉLIZ, MSc.**

## **LECTOR:**

**LCDA. SOLAMYI LOOR GUERRERO, MSc.**

**2015**

**QUEVEDO– LOS RIOS – ECUADOR**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIA JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**SISTEMA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y ESTUDIO A DISTANCIA-SECED**

**CERTIFICADO DE AUTORÍA**

Yo, MAYRA TANGUILA ROMAN, Estudiante del Desarrollo de Tesis, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Artesanía, declaro, que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original auténtico y personal, con el tema: **APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA EVITAR EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL DE JESÚS CALLE DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS.** Todos los efectos académicos ilegales que se desprenden del presente trabajo es responsabilidad exclusiva del autor.

**MAYRA TANGUILA ROMAN**  
C.I. 1205798117



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
SISTEMA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y ESTUDIOS A DISTANCIA  
S.E.C.E.D

**EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA AL PRESENTE TRABAJO**

Quevedo, Enero del 2016

## TEMA

**APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA EVITAR EL ESTRÉS  
DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “MANUEL DE JESÚS CALLE DEL CANTÓN QUEVEDO,  
PROVINCIA LOS RIOS.**

LA CALIFICACIÓN DE \_\_\_\_\_

EQUIVALENTE: \_\_\_\_\_

## TRIBUNAL EXAMINADOR

\_\_\_\_\_  
DECANO – DELEGADO

\_\_\_\_\_  
CONSEJO DIRECTIVO –  
DELEGADO

\_\_\_\_\_  
PROFESOR ESPECIALISTA

\_\_\_\_\_  
SECRETARIA



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

**FACULTAD DE CIENCIA JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**SISTEMA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y ESTUDIO A DISTANCIA-SECED**

## **APROBACIÓN DE LA LECTORA**

En mi calidad de lectora del trabajo de investigación sobre el:

**TEMA: APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA EVITAR EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL DE JESÚS CALLE DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS, de la Egresada Sra. MAYRA TANGUILA ROMAN de la Carrera de Artesanía, del SISTEMA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y ESTUDIO A DISTANCIA-SECED, apruebo dicho trabajo práctico ya que reúne los requisitos y méritos suficientes.**

.....  
**Lcda. Solanyi Loor Guerrero, MSc.**

**LECTORA DE TESIS**



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO**

**FACULTAD DE CIENCIA JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**SISTEMA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y ESTUDIO A DISTANCIA-SECED**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación sobre el:

**TEMA: APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA EVITAR EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL DE JESÚS CALLE DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS, de la Egresada Sra. MAYRA TANGUILA ROMAN de la Carrera de Artesanía, del SISTEMA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y ESTUDIO A DISTANCIA-SECED, apruebo dicho trabajo práctico ya que reúne los requisitos y méritos suficientes.**

Quevedo, enero de 2016

Lcdo. José Macías Véliz, MSc.

**DIRECTOR DE TESIS**

## CERTIFICACIÓN

Lcdo. José Macías Veliz, Msc  
**DIRECTOR DE TESIS**

### **CERTIFICA:**

Que la tesis previa a la obtención del título de LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: ARTESANÍA, titulada:

**APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA EVITAR EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL DE JESÚS CALLE” DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS,**

DE LA AUTORIA:

**MAYRA MERCEDES TANGUILA ROMÁN**

Ha sido revisada en todos sus componentes, por lo autorizo sus presentación sustentación y defensa.



---

Lcdo. José Macías Veliz, MSc  
**TUTOR DE TESIS**

## **DEDICATORIA**

Dedico este pequeño trabajo de culminación de carrera a los seres más queridos como son mis padres mi esposo y mi hija que me dieron sabios consejos para que yo continuara estudiando y termine mi carrera universitaria, por estar a mi lado, por ser mi razón de seguir por su apoyo incondicional.

A Dios Todo Poderoso quien guía mi vida diariamente y por darme la fuerza y seguridad para culminar esta fase importante de los estudios.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar, a cada uno de los miembros de mi familia.

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a las autoridades de la universidad técnica de Babahoyo, por permitirme prepararme en sus aulas.

**AUTORA**



# INDICE GENERAL

<b>CERTIFICADO DE AUTORÍA</b> .....	ii
<b>TRIBUNAL EXAMINADOR</b> .....	iii
<b>APROBACIÓN DE LA LECTORA</b> .....	iv
<b>APROBACIÓN DEL TUTOR</b> .....	v
<b>CERTIFICACIÓN</b> .....	vi
<b>DEDICATORIA</b> .....	vii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	viii
<b>INTRODUCCIÓN.</b> .....	1
1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
2. MARCO CONTEXTUAL.....	4
2.1. Breve reseña histórica.....	5
2.2. Misión.....	8
2.3. Visión.....	8
3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA. ....	8
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
4.1. Problema General .....	10
4.2. Sub-problemas o derivados.....	10
5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	12
5.1. Delimitación Espacial.....	12
5.2. Delimitación Temporal.....	12
5.3. Delimitación Demográfica .....	12
5.4. Línea de Investigación.....	12
5.5. Variables .....	13
6. JUSTIFICACIÓN. ....	13
7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	14
7.1. Objetivo General.....	14
7.2. Objetivos Específicos .....	14
8. MARCO TEÓRICO. ....	15
8.1. Marco Conceptual .....	15

8.1.1.	El estrés .....	15
8.1.2.	Causas del estrés.....	16
8.1.3.	Activación del estrés.....	17
8.1.4.	El problema del estrés.....	17
8.1.5.	Descripción.....	18
8.1.6.	Signos y síntomas.....	19
8.1.7.	El estudio del estrés.....	20
8.1.7.1.	Concepto .....	20
8.1.7.2.	Tipos de estrés .....	22
8.1.7.3.	Estrés .....	23
8.1.7.4.	Distrés .....	23
8.1.7.5.	Sobre-estrés.....	24
8.1.7.6.	Estrés agudo.....	24
8.1.7.7.	Estrés agudo episódico.....	25
8.1.7.8.	Estrés crónico.....	25
8.1.7.9.	Estrés de la vida diaria .....	27
8.1.7.10.	Tipos de estrés .....	27
8.1.7.10.1.	Estrés agudo .....	27
8.1.7.10.2.	Estrés agudo episódico .....	29
8.1.7.10.3.	Estrés crónico .....	32
8.1.8.	Consejos para prevenir el stress .....	33
8.1.9.	Remedios populares contra el estrés.....	39
	Recomendaciones .....	43
8.1.10.	Otras 10 formas de eliminar el estrés .....	47
8.1.10.1.	Actúa en vez de reaccionar .....	48
8.1.10.2.	Respira hondo.....	48
8.1.10.3.	Elimina las interrupciones .....	48
8.1.10.4.	Programa tu día basándote en la energía y la concentración.....	49
8.1.10.5.	Come bien y duerme bien.....	50
8.1.10.6.	Cambia tu historia .....	50
8.1.10.7.	Enfríate rápidamente .....	51
8.1.10.8.	Identifica el estrés autoimpuesto .....	51
8.1.10.9.	Prioriza tus prioridades.....	52

8.1.10.10.	Reinicia el botón de pánico.....	52
8.1.10.11.	Influir en los demás.....	52
8.1.10.12.	Sé tú mejor crítico .....	53
8.1.11.	El estrés en la vida moderna.....	53
	<b>¿Cómo responde usted al estrés?</b> .....	55
8.1.12.	Efectos de la sobrecarga de estrés.....	57
8.1.13.	El estrés es la sensación de estar bajo mucha presión mental o emocional. 57	
8.1.14.	Controlar el estrés en la vida diaria.....	58
8.1.15.	Reconociendo los factores desencadenantes de estrés .....	59
8.1.16.	Tomar medidas para hacer frente a la tensión.....	60
8.1.17.	Para saber más por el control .....	60
8.1.18.	Capacidad para manejar el estrés.....	61
8.1.19.	Los factores que influyen en la tolerancia al estrés.....	61
	Lidiar con el estrés y sus síntomas .....	63
8.1.20.	Aprenda a manejar el estrés .....	64
8.1.21.	Cambios en la dieta para hacer frente a los síntomas de estrés.....	65
8.1.22.	Los efectos del estrés en su cuerpo.....	66
8.1.23.	El estrés en la salud.....	66
8.1.24.	Más acerca de los síntomas de estrés .....	68
8.1.25.	Los síntomas físicos de estrés incluyen: .....	68
8.1.26.	Metodología. ....	69
8.1.26.1.	Metodología Activa.....	72
8.1.26.2.	Innovación Educativa.....	75
8.1.26.2.1.	Metodologías Educativas.....	75
8.1.26.2.2.	Los métodos en cuanto a la forma de razonamiento. ....	79
8.1.26.2.3.	Método deductivo.....	79
8.1.26.2.4.	Método Inductivo.....	79
8.1.26.2.5.	Método Analógico o Comparativo. ....	79
8.1.26.2.6.	El método científico.....	80
8.1.26.2.7.	Los Métodos en Cuanto a la Organización de la Materia.....	80
8.1.26.2.8.	Método Basado en la Psicología del Alumno. ....	80
8.1.26.2.9.	Los Métodos en Cuanto a su Relación con la Realidad. ....	81

8.1.26.2.10.	Los Métodos en Cuanto a las Actividades Externas Del Alumno. 82	82
8.1.26.2.11.	Los Métodos en Cuanto a Sistematización de Conocimientos... 82	82
8.1.26.2.12.	Los Métodos en Cuanto a la Aceptación de lo Enseñado ..... 83	83
8.1.27.	Técnica. .... 83	83
8.1.27.1.	Elementos que Intervienen en la Selección de Estrategias y Técnicas. 83	83
8.1.27.2.	Técnicas de Aprendizaje..... 84	84
8.2.	Marco referencial sobre la problemática. .... 85	85
8.3.	Postura Teórica ..... 88	88
9.	HIPÓTESIS..... 90	90
9.1.	Hipótesis General..... 90	90
9.2.	Sub hipótesis o Derivadas ..... 90	90
10.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... 92	92
10.1.	Modalidad de investigación ..... 92	92
10.1.1.	Modalidad Cuantitativa ..... 92	92
10.1.2.	Modalidad Cualitativa ..... 92	92
10.2.	Tipos de investigación ..... 92	92
10.2.1.	Descriptivas ..... 92	92
10.2.2.	Explicativa ..... 93	93
10.2.3.	Bibliográfico..... 93	93
10.3.	Métodos y Técnicas ..... 93	93
10.3.1.	Método Inductivo ..... 93	93
10.3.2.	Método Deductivo ..... 93	93
10.3.3.	Método Descriptivo ..... 93	93
10.4.	Técnicas..... 94	94
10.4.1.	Entrevista..... 94	94
10.4.2.	Encuesta..... 94	94
10.4.3.	Cuestionario. .... 94	94
10.5.	Población y Muestra. .... 95	95
10.5.1.	Población Universo. .... 95	95
10.5.2.	Muestra ..... 95	95
11.	RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 97	97

11.1.	Prueba estadística Aplicada a las hipótesis.....	97
11.2.	Análisis e Interpretación de datos.....	100
11.2.1.	Encuesta a Autoridades de Básica Media de la Unidad Educativa "Manuel de Jesús Calle" del Cantón Quevedo.....	100
11.2.2.	Encuesta a los Docentes de Básica Media de la Unidad Educativa "Manuel de Jesús Calle" del Cantón Quevedo.....	105
11.2.3.	Encuesta a los Estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa "Manuel de Jesús Calle" del Cantón Quevedo.....	110
12.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	115
12.1.	Conclusiones.....	115
12.2.	Recomendaciones .....	116
13.	Cronograma .....	118
14.	BIBLIOGRAFÍA.....	119
14.1.	Referencias bibliográficas.....	119

## INDICES DE CUADROS

<b>Tabla 1: Tabla personal Directivo, Docentes y Estudiantes de Básica Media de Básica de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.</b> .....	95
<b>Tabla 2: Población Universo de los Estudiantes matriculados en Básica Media de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.</b> .....	95
<i>Tabla 3: Los estudiantes también son propensos a sufrir de estrés en la época de estudios.</i> .....	100
<i>Tabla 4: El estrés es una de las causas que afecta el aprendizaje en los estudiantes.</i> ..	101
<i>Tabla 5: Los docentes no realizan actividades para combatir el estrés en los estudiantes.</i> .....	102
<i>Tabla 5: Es necesario que se realicen actividades recreativas para combatir el estrés en el aula de clases.</i> .....	103
<i>Tabla 7: Es necesario presentar estrategias para combatir el estrés en los estudiantes.</i> .....	104
<i>Tabla 8: El Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes.</i> .....	105
<i>Tabla 9: Los docentes deben buscar y aplicar estrategias para combatir y evitar el estrés en los estudiantes.</i> .....	106
<i>Tabla 10: Los docentes, aplican pocas actividades recreativas para evitar el estrés en el aula de clases.</i> .....	107
<i>Tabla 11: Los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos.</i> .....	108
<i>Tabla 12: Los Docentes deberían realizar nuevos procedimientos en lo que respecta a evitar el estrés.</i> .....	109
<i>Tabla 13: El Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes.</i> .....	110
<i>Tabla 14: Los estudiantes sufren de estrés cuando entran a épocas de examen.</i> .....	111
<i>Tabla 15: Los estudiantes sufren de estrés.</i> .....	112
<i>Tabla 16: Los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos.</i> .....	113
<i>Tabla 17: Los estudiantes deben dedicarse a solamente prepararse para un mañana mejor y no estresarse por circunstancias actuales.</i> .....	114

## INDICES DE GRÁFICOS

<i>Ilustración 1: Los estudiantes también son propensos a sufrir de estrés en la época de estudios</i> .....	100
<i>Ilustración 2: El estrés es una de las causas que afecta el aprendizaje en los estudiantes.</i> .....	101
<i>Ilustración 3: Los docentes no realizan actividades para combatir el estrés en los estudiantes.</i> .....	102
<i>Ilustración 4: Es necesario que se realicen actividades recreativas para combatir el estrés en el aula de clases.</i> .....	103
<i>Ilustración 5: Es necesario presentar estrategias para combatir el estrés en los estudiantes.</i> .....	104
<i>Ilustración 6: El Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes.</i> .....	105
<i>Ilustración 7: Los docentes deben buscar y aplicar estrategias para combatir y evitar el estrés en los estudiantes.</i> .....	106
<i>Ilustración 8: Los docentes, aplican pocas actividades recreativas para evitar el estrés en el aula de clases.</i> .....	107
<i>Ilustración 8: Los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos.</i> .....	108
<i>Ilustración 10: Los Docentes deberían realizar nuevos procedimientos en lo que respecta a evitar el estrés.</i> .....	109
<i>Ilustración 11: El Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes.</i> .....	110
<i>Ilustración 12: Los estudiantes sufren de estrés cuando entran a épocas de examen.</i>	111
<i>Ilustración 13: Los estudiantes sufren de estrés.</i> .....	112
<i>Ilustración 14: Los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos.</i> .....	113
<i>Ilustración 15: Los estudiantes deben dedicarse a solamente prepararse para un mañana mejor y no estresarse por circunstancias actuales.</i> .....	114

## INTRODUCCIÓN.

El estrés es causado por diversos sucesos de la vida, ya sean de orden físico o psíquico los cuales superan nuestra capacidad para afrontarlos. El estrés afecta a todos los órganos y funciones orgánicas, sus efectos se concentran sobre el corazón y sistema cardiovascular, que se ve obligado a trabajar de forma forzada, y sobre el sistema inmunitario, que reduce su efectividad lo que provoca una baja en las defensas contra las infecciones, y probablemente también contra otras enfermedades.

Uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales. El consumo de tabaco, alcohol y café u otras sustancias estimulantes, son la causa más común de nerviosismo y falta de equilibrio en el sistema nervioso.

La ansiedad también suele ser punto común en personas que se sienten "estresadas". Se trata de un trastorno psicosomático, que comienza afectando a la mente, pero acaba repercutiendo sobre diversos órganos del cuerpo, produciendo taquicardia, dolor de estómago, colon irritable, etc.

Se han identificado tres etapas en la respuesta al estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción,



ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas.

Ciertos tipos de jaqueca y dolor de cara o espalda, el asma, úlcera, hipertensión, asma y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés. Además, el estrés emocional puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde picores, cosquilleo y dolor hasta los que producen sarpullido y granos, lo cual incide en el rendimiento académico de las estudiantes.

Esta situación determina la información necesaria para formar las bases teóricas de la investigación que se necesita en la elaboración de esquemas para la aplicación de diversos tipos de técnicas para combatir el estrés. Esto permitirá diseñar un plan especial de capacitación para

tratar el estrés por medio de diversas técnicas, en este caso, a las estudiantes de especialidad belleza.

Por tal motivo se cumple la hipótesis que indica que “Mediante la aplicación de técnicas y métodos se podrá evitar el estrés de los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

# **CAPITULO UNO**

## **1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.**

Aplicación de técnicas y métodos para evitar el estrés de los estudiantes de básica media de la unidad educativa “Manuel de Jesús calle del cantón Quevedo, provincia Los Ríos.

## **2. MARCO CONTEXTUAL.**

A nivel mundial, el estrés ha sido el estímulo o situación que más ha provocado procesos de adaptación en los individuos, por lo que en distintos momentos se han investigado un sinnúmero tipos de estímulos de estrés.

Cuando ocurren hechos catastróficos, incontrolables, impredecibles, como la muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc., son el tipo de situaciones estresantes que producen cambios fundamentales en la vida de una persona y exigen un reajuste.

El estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y como respuesta, sino que también se ha estudiado como interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la

situación estrés que las características objetivas de dicha situación. El estrés surgiría como consecuencia de la puesta en marcha de estos procesos de valoración cognitiva. Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar o paliar las consecuencias no deseadas.

La valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el individuo. Si el resultado de esta valoración concluye que las consecuencias pueden ser un peligro para sus intereses, entonces valorará su capacidad de afrontamiento frente a este peligro potencial. Si las consecuencias son muy amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de estrés.

## **2.1. Breve reseña histórica**

Cuando Quevedo era parroquia del Cantón Vinces, siendo presidente del consejo cantonal Don José Benigno Sotomayor Elizando, en el 1892 fue creada la escuela municipal “Manuel de Jesús Calle” cuyo código es el 135668, siendo sus directores: Don Vicente Quintana hasta 1900, funcionando en la parte posterior de lo que hoy es coliseo serrado y luego frente al parque e n una ramada de caña, construidas por las personas con el afán de tener una escuela de niños ya que también funcionaba la escuela de niñas “Fátima”.

Luego esta escuela se fiscaliza siendo su director por varios años el señor José Isaac Montes, guayaquileño que sirvió durante 50 años en el magisterio ecuatoriano, posteriormente su director fue DON Emilio Huerta Rivas, la sucedió Don Gilberto Montes Veliz desde 1936 hasta 1956 en esta dirección (1955) se levantó el edificio antiguo pedagógico, ya que antes funcionaba en locales antipedagógicos, la que fue inaugurado personalmente por el Doctor José María Velasco Ibarra, presidente del Ecuador en ese entonces; desde entonces pasaron por sus aulas directores como Arsenio Mora, Jacinto Veliz Mendoza, Manuel Pérez Valle, Luis Arroyo, José Betancourt Humberto Miranda Robalino, este último por más de 10 años además ha venido progresando, cada día ampliándose su local dando más comodidad a sus alumnos que amentada cada día su cerco su predio, se pavimento su patio de recreo y deportes, jardines, servicios higiénicos .

Se inaugura la biblioteca escolar con el nombre de “María Luisa Calle” preclara hija de Don Manuel de Jesús Calle.

En el año de 1979 asume la dirección el Lcdo. Gustavo Silva con quien la escuela alcanza su mejor esplendor creándose el laboratorio de CCNN y dando los primeros pasos para tener una sala de computo, al mismo tiempo que se crea la banda de guerra surgiendo al mismo tiempo con ímpetu, en lo deportivo ganando eventos cantonales y provinciales incluso sus jugadores juntos a los de la escuela Fausto Molina fueron invitados a Francia.

Vale mencionar que esta institución se ganó, con merito, el título de escuela piloto en donde se ponía en prácticas de sembríos de hortalizas, legumbres, etc.

En el año 2002 el Lcdo. Silva se acoge a la jubilación voluntaria quedando encargado de la dirección de la escuela el Lcdo. Galo Hidalgo quien junto al Lcdo. Zúñiga presidente del comité central de padres de familia inicia los trámites en el DINSE para la construcción de un moderno y nuevo pabellón de 6 aulas. En el año 2003 es nombrado director por la dirección provincial de educación de los ríos el Lcdo. Alcívar Vergara Vargas administración en cual el DINSE después de varios viajes a Quito aprueba la constitución de pabellón de 6 aulas y reconstrucción del patio de recreo los cuales se cómo un ícono del modernismo en la infraestructura educativa. Se incrementa el laboratorio de cómputo construyéndose un local apropiado avalado por TELCONET institución a cargo del Ing. Franklin Montes que por cierto en esa escuela termino su instrucción primaria, esta institución donó varias computadoras e implemento este laboratorio de computo con tecnología de punta como es el Internet de Banda Ancha en la cual el alumno en la actualidad se preparaba para enfrentar al mundo moderno. En la escuela “Manuel de Jesús Calle” ha entrado en la historia de nuestro país ya que por sus aulas han pasado de profesores de gran valía como personajes de nuestra política como Carlos Julio Emanuel entre otros, así como personas que aportan con sus cualidades de empresarios al servicio del Ecuador.

## **2.2. Misión**

Somos una institución educativa a la formación de niños de la parroquia Quevedo, del cantón del mismo nombre en la provincia de los ríos. Nuestra misión es desarrollar una educación de calidad, activa y participativa, humanística e integral con el mejor aprovechamiento de los recursos humanos, técnicos y económicos de nuestro centro educativo, a fin de optimizar las capacidades intelectivas, desarrollar aptitudes y valores para que nuestros niños se conviertan en antes útiles para su desarrollo y de la sociedad.

## **2.3. Visión.**

Nuestra institución educativa se propone reforzar su accionar para que al cabo de cinco años eleve el nivel de prestigio mediante una educación de calidad, participativa y democrática basada en principios y práctica de valores, desarrollo de destrezas y competencias cognitivas que faciliten sus estudios subsiguientes, dentro de un marco de equidad y respeto mutuo, permitiendo la formación de estudiantes con una sólida preparación teórica y con potencialidades suficientes para un desenvolvimiento eficaz y eficiente dentro de la sociedad.

## **3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.**

La reacción de estrés será mayor que si la amenaza no fuera tan grande y los cursos de afrontamiento fuesen superiores. Una vez que ha surgido la

reacción de estrés el individuo seguirá realizando revaluaciones posteriores de las consecuencias de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones. Estas revaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

Para afrontar dichas situaciones, el cuerpo debe proveerse de manera rápida de la suficiente energía. Es por ello que las células comienzan a catabolizar la energía acumulada en el organismo. Las células, al trabajar tan rápido, producen desechos y necesitan nutrientes nuevos de forma continua. La sangre, que contiene esos nutrientes, ha de circular más rápido, por lo que el ritmo cardíaco se acelera.

También aumenta la respiración. Los pulmones están conectados al corazón cuando pasan del primer al segundo ventrículo. De esta forma el ritmo cardíaco y la respiración se sintonizan para poder llevar el máximo de recursos disponibles a las células.

Por otra parte, una respuesta de estrés implica un aumento de la frecuencia de las ondas cerebrales. Las ondas cerebrales se producen por la activación de miles de neuronas actuando a la vez. Se han distinguido varios tipos de onda según su frecuencia y su amplitud.

Toda persona, como en el caso de las estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”, hace



constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar adecuadamente las situaciones que se le presentan, por lo tanto, no todo el estrés tiene consecuencias negativas. Sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas. Este resultado negativo se denomina estrés, a diferencia del estrés positivo, o estrés, que puede ser un buen dinamizador de la actividad conductual (laboral, por ejemplo).

## **4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **4.1. Problema General**

¿De qué manera la aplicación de técnicas y métodos podrá evitar el estrés de los estudiantes de Básica media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle” del Cantón Quevedo?

### **4.2. Sub-problemas o derivados**

¿Cuáles son las causas que origina el estrés en los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”?

- ¿Qué tipos de consecuencias origina el estrés en los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”?

- ¿Qué tipos de técnicas y métodos podrán evitar el estrés en los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”?

## **CAPITULO DOS**

### **5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **5.1. Delimitación Espacial**

**Institución:** Unidad educativa “Manuel de Jesús Calle.”

**Ubicación:** Calle Simón Bolívar 1111 entre décima y segunda.

**Parroquia:** Quevedo

**Cantón:** Quevedo

**Provincia:** Los Ríos

**País:** Ecuador

#### **5.2. Delimitación Temporal**

Este problema de investigación ha sido realizado en el año 2015.

#### **5.3. Delimitación Demográfica**

La población la componen estudiantes y docentes.

#### **5.4. Línea de Investigación**

Campo artesanal

## **5.5. Variables**

**Independiente:** Aplicación de técnicas y métodos

**Dependiente:** El estrés

## **6. JUSTIFICACIÓN.**

Teniendo en cuenta que el diario vivir, las funciones familiares, laborales, el factor económico, el medio ambiente y las diversas interacciones sociales, generan, situaciones de tensión y por ende el estrés que cada vez es más común en niños, jóvenes, adultos y ancianos; pensando en la alternativa para contribuir a la salud física y mental.

El motivo en la realización de este trabajo es la de concientizar a las estudiantes que su poco interés o bajo rendimiento académico se produce por las presiones diarias que provoca sin darnos cuenta un grado de estrés.

Las causas que provocan el estrés se debe a la respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de afrontar situaciones interpretadas como amenazas. El estrés está cada vez más presente en la vida diaria y tiene múltiples efectos negativos para nuestra salud y forma de vida. Erradicar el estrés de la rutina se traduce en convertirse en una sociedad sana.

El estrés es una estrategia adaptativa que induce a responder de forma activa, es una respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de afrontar las situaciones interpretadas como amenazas.

La razón práctica de este trabajo investigativo resalta en su importancia, porque se presenta en la aplicación de las fases sistemáticas del proceso didáctico productivo en la utilización de técnicas y métodos para evitar el estrés, lo cual beneficiará en gran manera a los estudiantes de Básica media de la Unidad “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

## **7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **7.1. Objetivo General**

Analizar las técnicas y métodos utilizados para evitar el estrés de los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”

### **7.2. Objetivos Específicos**

- Determinar las causas que origina el estrés en los estudiantes de Básica de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.
- Especificar las consecuencias que origina el estrés en los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

- Definir las técnicas y métodos para evitar el estrés en los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

## **8. MARCO TEÓRICO.**

### **8.1. Marco Conceptual**

#### **8.1.1. El estrés**

“El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles, la persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón, por tal motivo”. (SELVE, 2011)

"El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro". (ADAM, 2010)

(SELVE, 2011): “vuelve otra vez a indicar que el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona”,

“El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción

participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular”. (STARR, 2010)

“El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas”. (Waldo, 2010)

Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

### **8.1.2. Causas del estrés**

Según (Jean Benjamin Stora , 2009), "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". “Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios”.

Cuando esto sucede, (Jean Benjamin Stora , 2009) “es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso”.

### **8.1.3. Activación del estrés**

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro, en respuesta a las situaciones de emboscada, (Jean Benjamin Stora , 2009), explica que el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción”:

- “El corazón late más fuerte y rápido
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- La mente aumenta el estado de alerta
- Los sentidos se agudizan”

### **8.1.4. El problema del estrés**

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo, pues para muchos, como (EDWARD, 2010) manifiesta que las condiciones de



hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

- Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial)
- Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino
- Disminución de la función renal
- Problemas del sueño
- Agotamiento
- Alteraciones del apetito

#### **8.1.5. Descripción**

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo, en una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal (Pedro, 2013). Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera (Pedro, 2013). O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

#### **8.1.6. Signos y síntomas**

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son

- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Indigestión
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Palpitaciones rápidas
- Nerviosismo

### **8.1.7. El estudio del estrés**

(NAVARRETE, 2012) El estudio del estrés ha despertado interés desde hace ya varias décadas. En los años 30's Hans Seyle, se dio a la tarea de hacer mención por primera vez, del término del "estrés biológico", que era el conjunto de alteraciones orgánicas, descubriendo esto por medio de sus experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio, realizados en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill. Posterior a estos estudios y la definición de Seyle, quien es considerado por algunos como el padre del estrés dado que dedicó más de 36 años investigando este fenómeno, comenzaron a surgir diferentes tipos de estrés, novedosas formas de tratarlo, así como características desconocidas.

(NAVARRETE, 2012) El estrés es un término que se suele escuchar a diario, tanto en el ámbito científico como en la vida cotidiana. El acelerado ritmo de vida dentro de algunos países, ha desencadenado este fenómeno, que afecta a personas de prácticamente todas las edades. Aunque lo anterior suene un tanto descabellado, en realidad no carece de sentido ya que desde niños hacemos frente al estrés, al no contar con recursos suficientes ante las exigencias que nos hace el ambiente.

#### **8.1.7.1. Concepto**

(NAVARRETE, 2012) Existe una gran cantidad de definiciones, algunas novedosas, otras que se conservan a lo largo de los años, lo que sí está

claro es que el tema apasiona a una gran variedad de autores, lo que da una amplia gama de información.

(NAVARRETE, 2012) El estrés es algo que no podemos evitar, está siempre presente en nuestras vidas. Se puede plantear de la siguiente manera, la vida está en constante cambio, el cambio provoca estrés. No necesariamente un cambio negativo como la muerte de algún familiar, o despido de un empleo es sinónimo de estrés, se debe considerar también la contraparte, un evento positivo, por ejemplo, un ascenso en el trabajo, trae consigo estrés ya que es un nivel superior y conlleva nuevas responsabilidades, lo que lleva a que haya distorsiones en el proceso de homeostasis.

El (ESPAÑOLA, 2011) define estrés como “la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Pero en realidad la primera persona que utilizó dicho término fue Seyle en 1932 (citado por Navarrete, 2002) al definir la respuesta al estrés para aludir a una respuesta no específica del organismo a cualquier requerimiento, y estresor o situación estresante, que se refiere al estímulo o situación que desencadena una respuesta al estrés. Y tres años después, en 1935 introduce el concepto de estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes factores de riesgo en el ambiente de naturaleza física o química.

(NAVARRETE, 2012) Nos menciona que el estrés es un estímulo que agrede emocional o físicamente, esto sin importar si el peligro presente es real o se percibe como si lo fuera. Suele desencadenar tensión, ansiedad y diversas reacciones en nuestro organismo. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de una persona, quien busca adaptación y reajuste a presiones que pueden ser externas como internas. De las aportaciones que más se pueden encontrar en la literatura acerca de este concepto es la de Lazarus y Folkman (NAVARRETE, 2012) que nos plantean que la respuesta del estrés es el resultado de la interacción entre las características de una persona y las demandas que el medio exige, es decir, que depende tanto de las demandas de la situación como de los propios recursos del individuo para hacer frente a él. A este tipo de teorías donde se relacionan estas dos partes, se les denominó teorías interaccionistas.

#### **8.1.7.2. Tipos de estrés**

Dentro de la literatura se puede encontrar que algunos actores difieren al categorizar los tipos del estrés. Vásquez (2010) clasifica el estrés basándose en tres criterios. Por su origen son el emocional, psicológico o físico; por su presentación pueden ser agudo, agudo episódico o crónico; y por consecuencia, menciona el estrés, distrés, sobre-estrés.

Con respecto a éste último criterio, tenemos que la respuesta de estrés de una persona ante un cambio depende del balance que tiene entre que tan

amenazante o el reto que demanda o demandaría una situación nueva, así como los recursos o que posee o poseería dicho individuo para enfrentarla (Vásquez, 2010)

#### **8.1.7.3. Estrés**

El estrés es el que se le llama estrés positivo, esto porque no provoca alteraciones de tipo fisiológico, a nivel psicológico el individuo cuenta con la capacidad de hacer frente a las situaciones, incluso tiene sensaciones placenteras con ello. Este tipo de estrés aumenta la vitalidad, salud y energía para un buen desarrollo en todos los ámbitos de su vida (Vásquez, 2010)

#### **8.1.7.4. Distrés**

El Distrés es el estrés negativo o desagradable. Éste ocasiona que una persona desarrolle una presión o realice un esfuerzo muy superior al necesario de acuerdo a la carga que cae sobre el individuo. Este tipo de estrés va acompañado de una alteración fisiológica, se presenta una aceleración de las funciones, hiperactividad, acortamiento muscular y apareamiento de otros síntomas que aceleran el deterioro normal del organismo. Otro dato que se encuentra es que un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés. Se ha sabido de casos en donde se ha sufrido un ataque cardíaco como consecuencia de impresiones agradables (Navarrete, 2002). En reducidas palabras se puede decir que

el distrés se presenta cuando el estrés deja de tener una función adaptativa (Vásquez, 2010)

#### **8.1.7.5. Sobre-estrés**

Cuando la carga de estresores que se están haciendo presente sobre el individuo es exagerado se le llama, sobre-estrés (Vásquez, 2010)

Navarrete (2002) nos habla sobre el segundo criterio para la clasificación del estrés por presentación que menciona (Vásquez, 2010) y añade uno más.

#### **8.1.7.6. Estrés agudo.**

Este tipo es el que se presenta más comúnmente dentro de la comunidad, y proviene de las exigencias y presiones del pasado inmediato y que anticipa dichas exigencias y presiones del próximo futuro. Puede aparecer en cualquier momento de la vida de todo el mundo, lo alentador es que tiene una buena respuesta al tratamiento, el cual se emplea fácilmente.

(Vásquez, 2010) Los síntomas que se pueden apreciar dentro del estrés agudo son: desequilibrio emocional, es decir que se puede presentar una combinación de ira con irritabilidad, ansiedad y depresión los que el autor llama las tres emociones del estrés. Problemas musculares, entre los que destacan el dolor de cabeza tensional, el dolor en espalda, en la mandíbula y tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento. Problemas digestivos con molestias en el

estómago o el intestino, como la acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable. Por último, las manifestaciones generales transitorias, por ejemplo, la elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones cardiacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar y dolor del tórax.

#### **8.1.7.7. Estrés agudo episódico.**

Este tipo es observado con frecuencia en personas que sufren de estrés agudo regularmente, y parecen estar siempre inmersas en crisis y caos. Siempre van corriendo, pero llegan tarde. Pareciera que carecen de capacidad de tener orden en sus vidas y enfrentarse a las exigencias y presiones que ellos mismos se atribuyen, y que reclaman atención. Se describen a si mismos como que tienen mucha energía nerviosa, se caracterizan por actuar bruscamente y en ocasiones su irritabilidad se convierte en hostilidad. Sus relaciones interpersonales pierden fuerza cuando los demás reaccionan con hostilidad real y en el área laboral, su lugar de trabajo se convierte en una zona altamente estresante. (Vásquez, 2010)

#### **8.1.7.8. Estrés crónico.**

Aparece cuando una persona es expuesta frecuentemente a un agente estresor, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no haga frente a su exigencia de recursos, el estrés no desaparecerá. Visto desde un punto de vista



más social, Pearlin (1989 citado por Sandín, 2003) habla del estrés crónico es ocasionado por problemas en los roles sociales. Por lo que hace mención diferentes tipos e estresores crónicos, como son la sobrecarga de roles, conflictos interpersonales en conjuntos de roles, conflictos entre roles, por cautividad de rol y por último el estrés por reestructuración de rol. Navarrete (2002) añade, desde otra perspectiva otras cuatro situaciones que pudieran dar origen a estrés crónico como un ambiente laboral inadecuado, la sobrecarga de trabajo, alteración de ritmos biológicos, y responsabilidades y decisiones muy importantes (NAVARRETE, 2012).

Si persisten el individuo los agentes estresantes durante meses o incluso por años, produce enfermedades permanentes, de mayor importancia y más graves. En un comienzo, el estrés desencadena alteraciones inicialmente fisiológicas, pero su persistencia crónica ocasiona serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales. Existe una gran cantidad de alteraciones, algunas de ellas son: dispepsia, gastritis, ansiedad, accidentes, frustración, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, agresividad, disfunción familiar, neurosis de angustia, trastornos sexuales, disfunción laboral, hipertensión arterial, infarto al miocardio, adicciones, trombosis cerebral, conductas antisociales, psicosis severas entre otras (NAVARRETE, 2012)

#### **8.1.7.9. Estrés de la vida diaria**

En ocasión, se suele confundir o resulta diferenciar el estrés diario con el crónico, debe quedar claro que se trata de dos formas de estrés diferentes. El diario, al igual que en el crónico, implica la existencia de sucesos concretos, con un inicio y final que pueden delimitarse con cierta precisión, y suelen tener una duración relativamente breve. El aspecto central que diferencia el estrés crónico del diario es el fenómeno de la continuidad. Los estresores crónicos suelen poseer un curso continuo, resultando improbable que pueda conceptualizarse en términos de suceso. Éste último no tienen un final claro y se presenta de manera gradual, es de larga duración y continuo, y al final es problemático y frecuentemente impredecible. En cambio, el estrés diario, es la acumulación de vivencias negativas que podrían considerarse como de poca importancia, y el impacto de éstas vivencias sobre la salud física y mental podría depender de factores como que se presenten con bastante frecuencia más o menos crónica, o de la excesiva frecuencia de contrariedades durante un periodo de crisis personal, o la presencia de pocas contrariedades, pero muy reiterativas. (NAVARRETE, 2012)

#### **8.1.7.10. Tipos de estrés**

##### **8.1.7.10.1. Estrés agudo**

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones

anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas (MILLER, 2014)

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás (MILLER, 2014)

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- **Agonía emocional:** una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- **Problemas musculares** que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares

que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;

- **Problemas estomacales e intestinales** como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- **Sobreexcitación pasajera** que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable (MILLER, 2014)

#### **8.1.7.10.2. Estrés agudo episódico**

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo (MILLER, 2014)

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucha energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas (MILLER, 2014)

La personalidad "Tipo A" propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman, es similar a un caso extremo de estrés agudo episódico. Las personas con personalidad Tipo A tienen un "impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia". Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto (MILLER, 2014)

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor

siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles (MILLER, 2014)

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses (MILLER, 2014)

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen (MILLER, 2014)

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación (MILLER, 2014)

### **8.1.7.10.3. Estrés crónico**

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética (MILLER, 2014)

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones (MILLER, 2014)

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la

personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional (MILLER, 2014)

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo (MILLER, 2014)

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (MILLER, 2014)

#### **8.1.8. Consejos para prevenir el stress**

Las estrategias para afrontar el estrés buscan prevenir o controlar los excesos de las demandas procedentes del entorno o bien de nosotros mismos. En los casos en los que la situación que nos genera estrés es inevitable, como un examen, una separación, una enfermedad, una muerte, un problema personal o familiar..., el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más saludable posible, lo cual incluye no seguir haciendo aquello que sabemos, por el pasado, que “no” nos ha dado resultado (PSICOLOGIA, 2014)



Podemos hacer varias cosas, relativamente sencillas, para prevenir el estrés.

- **Aprender a relajarse.** Tomarse quince o veinte minutos al día para practicar estas técnicas. Realizar actividades que te permitan renovarte física y psicológicamente: descanso, vacaciones, deportes o cualquier tipo de ejercicio físico, actividades de ocio, técnicas de relajación (PSICOLOGIA, 2014)
- **Comer y dormir lo necesario.** Una buena noche de descanso y una alimentación equilibrada pueden ayudar a desarrollar un estilo de vida más saludable y por ello menos estresante. En cuanto al sueño lo normal es ocho horas, pero esto va a depender de cada persona. El sueño debe ser reparador, hemos de sentirnos descansados cuando nos levantemos de la cama (PSICOLOGIA, 2014)
- **Hacer ejercicio físico.** Adaptado a la edad y condición de cada persona ayuda a liberar tensiones y facilita el incremento de endorfinas, sustancias que provocan sensaciones placenteras. Las actividades físicas como caminar, nadar, o incluso limpiar la casa, reparan nuestras fuerzas y nos reaniman (PSICOLOGIA, 2014)
- **Mantener una dieta saludable.** No sólo llevar una dieta equilibrada, sino comer con tiempo suficiente. Evitando la automedicación y el abuso de cafeína, alcohol y exceso de comidas (PSICOLOGIA, 2014),

- **Aprender a ser asertivo.** Hay que aprender a ser asertivo y establecer límites, aprender a decir “No”. Suspender las actividades que sean menos prioritarias, es decir, “elegir nuestras propias batallas”. La conducta asertiva implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los otros y sin violar los derechos de esas personas. El mensaje básico de un comportamiento asertivo es: “Esto es lo que yo pienso. Esto es lo que yo siento. Así es como yo veo la situación.” El mensaje se expresa sin dominar, humillar o degradar a la otra persona (PSICOLOGIA, 2014)
- **Organizar bien el tiempo.** La precipitación, las prisas y la acumulación desordenada de tareas causan estrés. Dedicemos a cada cosa su tiempo, sin olvidar reservar un tiempo para nosotros mismos. Es importante priorizar y estructurar nuestras actividades y expectativas (PSICOLOGIA, 2014)
- **Separar el trabajo de la vida personal.** No llevar trabajo a casa y aprender a olvidarse de él cuando hayamos finalizado nuestro horario de trabajo. Una opción alternativa puede ser realizar "actividades relajantes y divertidas" (PSICOLOGIA, 2014)
- **Romper la monotonía.** La rutina es un factor que acompaña a la tensión emocional y genera insatisfacción y aburrimiento. Busquemos

cosas diferentes para hacer cada día, que nos gusten y podamos practicar (PSICOLOGIA, 2014)

- **Intentar mantener expectativas realistas.** Esperar demasiado de uno mismo o de los demás, exigir perfección o ser inflexibles con las prioridades, puede generar mucha frustración (PSICOLOGIA, 2014)
- **Aprender a comunicar nuestras cosas y a compartir nuestras emociones nos ayudará a mejorar la comunicación y a prevenir en gran parte las relaciones estresantes que puedan surgir tanto en la casa como en el trabajo.** Si escuchamos con cuidado, sonreímos, admitimos nuestros errores, somos corteses y expresamos nuestros sentimientos y pensamientos con asertividad positiva muchísimo mejor (PSICOLOGIA, 2014)
- **Compartir nuestros pensamientos con nuestra pareja, nuestros padres, hijos, vecinos, amigos... hará que nos sintamos mucho mejor.** Pidamos consejos, reflexionemos sobre ellos y si tienen sentido aprendamos a tenerlos en cuenta. Ellos podrían ver formas alternativas de eludir las situaciones estresantes que a nosotros nos han pasado por alto. **Hablar de nuestros problemas con gente de confianza alivia muchas tensiones internas.** Busca a alguien con quien conversar, expresar tus emociones y preocupaciones, tanto la risa como la pena o la rabia. A veces un problema compartido deja de ser problema o se reduce a la mitad (PSICOLOGIA, 2014)

- **Desarrollar una actitud positiva es fundamental. Sin una actitud positiva hacia la vida, prevenir y controlar el estrés es muy difícil.** Si nos preocupamos en exceso porque no estamos controlando una situación, pero no nos movilizamos para resolverla, nos sentiremos fracasados e incrementaremos el estrés. Es importante aprender a recompensarnos nosotros mismos y sobre todo cuando nos enfrentemos o superemos con éxito alguna dificultad. Parte de esta recompensa debe incluir un descanso como unas vacaciones de vez en cuando, pequeños auto regalos por pequeños logros, auto mensajes reforzantes (PSICOLOGIA, 2014)
- **Anticipar las situaciones estresantes y prepararnos para resolverlas de la mejor manera posible.** Si imaginamos la situación (una entrevista de trabajo por ej.) y practicamos tanto las respuestas como las posibles soluciones y alternativas estaremos en mejores condiciones para resolverla que si no lo hemos practicado previamente (PSICOLOGIA, 2014)
- **Ordenar y organizar el ambiente físico de nuestro espacio personal nos puede ayudar a iniciar el cambio.** Organizar nuestro entorno nos puede ayudar a trabajar y a descansar mejor. En muchas situaciones el estrés será inevitable. No se puede evitar una entrevista de trabajo, y es imposible evitar la pérdida de un ser querido que padece una enfermedad terminal o una enfermedad propia, pero prevenir el estrés puede resultar más fácil si realizamos algunos

cambios en nuestro estilo de vida y adoptamos una actitud más positiva y resolutiva hacia las situaciones que tengamos que afrontar (PSICOLOGIA, 2014)

Todos hemos estado sometidos en algún momento de nuestras vidas al estrés. Sin embargo, ¿Qué es, en realidad, el estrés?

Muchas personas piensan que la palabra estrés conlleva en sí una connotación negativa, pero, en verdad, no es así.

Existe aquel estrés que, al permanecer en niveles aceptables, nos impulsa a responder a los requerimientos y exigencias del entorno.

Esto proporciona entusiasmo por la vida, libera nuestra creatividad y estimula el aprovechamiento de nuestros recursos. Este estrés recibe el nombre de positivo o estrés

Sin embargo, cuando la tensión excede o sobrepasa, con creces, las habilidades y capacidades para dar respuestas al medio ambiente, se convierte en estrés negativo o distress. En ese caso, es un riesgo para la salud.

Los signos más inmediatos de estrés negativo son:

- Fatiga, llanto y depresión
- Dificultades para conciliar el sueño

- Irritabilidad

Inclusive puede provocar reacciones físicas en el cuerpo como:

- Granitos
- Manchas en la piel
- Sudoración
- Caspa
- Caída del cabello
- Problemas gastrointestinales (úlceras, dolor de estómago, gastritis, diarrea, otros.)

Con el paso del tiempo, el estrés negativo puede ocasionar, también, dolores de cabeza, migraña, palpitaciones, asma y hasta presión alta.

Algunos remedios naturales para combatir el estrés negativo son:

#### **8.1.9. Remedios populares contra el estrés**

**Remedio para el estrés #1** Tomar té de valeriana, o de tila,

**Remedio para el estrés #2:** Infusiones de melisa o toronjil son calmantes naturales

**Remedio para el estrés #3:** Preparar un jugo de un banano, media pera, cinco fresas y una cucharada de levadura de cerveza. Para prepararlo, se debe pelar las frutas, picarlas y ponerlas en una licuadora. Se añade luego la cucharada de levadura de cerveza.

**Remedio para el estrés #4** Tomar una infusión de las hojas y flores de lavanda antes de cada comida. Son suficientes un par de cucharaditas de lavanda por cada taza.

**Remedio para el estrés #5** Preparar un placentero baño caliente. Para ello, se debe añadir al agua del baño una infusión fría de manzanilla. Cuando se sumerja en él, sentirá cómo se desvanece el estrés al tiempo que su piel se perfuma deliciosamente.

**Remedio para el estrés #6** Verter en una taza de agua hervida una cucharada de hojas trituradas de kaki o palosanto, un pedacito de jengibre y una cucharadita de miel. Tomar especialmente antes de dormir.

**Remedio para el estrés #7** Echar 5 gramos de hojas de albahaca en una taza de agua hirviendo. Después de tres minutos, colar y endulzar. La dosis adecuada es de una taza después de cada comida.

**Remedio para el estrés #8** Calentar, en un recipiente, 20 gotas de aceite esencial de canela y 2 cucharadas de aceite de almendra. Retirar del fuego y masajear detrás del cuello lo que favorece el flujo de energía a través del cuerpo lo que contribuirá a estabilizar el estado de ánimo.

**Remedio para el estrés #9** En un barreño verter 5 litros de agua a 30 °C y luego agregar cien gramos de flores de lavanda, cien gramos de melisa y cien gramos de menta piperita

Dejar reposar durante 15 minutos, colar y se agregar al agua de la bañera. Este remedio se considera un efectivo baño relajante y anti estrés.

**Remedio contra estrés #10** Mezclar 1 cucharada de tila, 1 de valeriana y 1 de espino blanco en un litro de agua hirviendo y dejar reposar durante 15 minutos. Tomar una taza al día.

**Remedio contra estrés #11** Lavar perfectamente una mandarina grande y luego rayar su cáscara. Colocar en un vaso de agua que esté hirviendo, tapar y dejar refrescar un poco. Tomar, aún tibia, una taza preferiblemente antes de dormir.

**Remedio contra estrés #12** Hervir, durante 10 minutos, 50 g de flores secas de malva silvestre en dos litros de agua, que se agregarán al agua de la bañera. Permanecer un cuarto de hora para lograr una relajación total.

**Remedio contra estrés #13** Lavar bien un puñado de hojas y flores de maracuyá. Verter en dos vasos de agua que estén hirviendo. Tapar y dejar refrescar durante 18 minutos. Beber endulzado con miel tres tazas pequeñas al día.



**Remedio contra estrés #14** Preparar una infusión bastante concentrada con valeriana, melisa y malva a partes iguales. Practicar maniluvios calientes (lavado de manos, brazos y parte superior del tronco) 2 veces al día. La última vez, antes de acostarse

**Remedio contra estrés #15** Verter en una taza de agua que esté hirviendo 1 cucharada de raíz de ginseng picada y otra del euterococo. Tapar y dejar refrescar. Colar y beber 1 taza de esta preparación cuando se esté enfrentando situaciones de estrés. Es importante observar que estas dos plantas son adaptógenas, es decir, que disminuyen el índice de cortisol, la hormona del estrés

**Remedio contra estrés #16** Hervir por 5 minutos 250 ml de leche que contenga 1 cucharadita de vainas de cardamomo Tapar y dejar refrescar. Beber esta preparación, tibia, antes de acostarse en la noche

**Remedio contra estrés #17** Usar en hornillos, en un ambiente dispuesto para la relajación después de una ardua jornada 3 gotas de aceite esencial de limón, 3 de naranja y 4 de bergamota. Respirar profundamente y no usar más de dos horas seguidas.

**Remedio contra estrés #18** Usar, también, en hornillos, una combinación de 3 gotas de aceite esencial de lavanda, 4 de cedrón y 3 de naranja. Respirar en forma profunda y dejar puesto hasta 2 horas seguidas.

**Remedio contra estrés #19** Extraer 1 cucharada de la mezcla, a partes iguales, de las siguientes plantas: Hipérico, melisa y borraja. Verter en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Filtrar y beber 2 tazas diarias en los períodos que se estén sometido a estrés

**Remedio contra estrés #20** Verter en el agua de la bañera 8 gotas de aceite esencial de manzanilla y 2 gotas de esencia de melisa. Tomar un baño de 15 minutos

**Remedio contra estrés #21** Para uso externo se toman baños calientes que se realizan vertiendo en el agua del baño 2 litros de infusión hecha con un

**Remedio contra estrés #22** Verter un puñado de cabezuelas florales de abrotano hembra en 1 litro de agua y hervir por 10 minutos. Pasado ese tiempo, colar y verter en el agua de la bañera. Tomar un baño relajante por 15 minutos

**Remedio contra estrés #23.** Hervir en un litro de agua un puñado de flores y hojas de azahar y varias ramitas de hierbabuena por 10 minutos. Después colar, enfriar y tomar a lo largo del día. Este remedio ayuda a conservar la calma y, a la vez, combate el insomnio causado por el estrés.

## **Recomendaciones**

**Tomarse tiempo para uno mismo.** Para ello, se recomienda guardar una hora al día para leer un libro o ir a dar un paseo. Ésta última actividad es excelente, sobre todo, en un parque, ya que el contacto con el verde y el aroma fresco ayuda a combatir el estrés. Es importante escoger una actividad que no suponga un esfuerzo, ya que debe ser algo agradable en vez de plantearlo como una obligación ineludible.

**Establecer prioridades y no tratar de hacer todo a la vez** Es necesario saber organizar el tiempo y no intentar hacer demasiadas cosas a la vez. Se debe ser menos exigente con uno mismo.

**Dormir lo suficiente** Es importante dormir lo suficiente y no demasiado porque, en ese caso, puede que nos sintamos flojos por la mañana

**Realizar ejercicio** El ejercicio nos ayuda a aclarar las ideas, a eliminar algunas de las hormonas propias del estrés y a liberar endorfinas, las hormonas que nos hacen sentirnos bien. También puede mejorar la circulación lo cual supone un beneficio para la piel.

**Aprender técnicas de relajación.** El yoga, el pilates, la meditación y el ejercicio físico regular, practicados con constancia, son excelentes para recuperar la calma, pero hay otras técnicas que pueden ayudar a relajar durante los "picos" de tensión:

- Auto masaje suave en el pecho. Para tranquilizarse, resulta muy efectivo hacer círculos con la punta de los dedos lentamente y en el sentido de las agujas del reloj sobre el pecho, a la altura del esternón.
- Hacer ejercicios de respiración especial. En este sentido, una técnica con la respiración consiste en tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca hasta que se note los pulmones vacíos. Después, se llenan nuevamente y expulsa el aire. Repetir varias veces.
- **Aprender a decir que no.** Si se sabe que no se podrá cumplir con un favor solicitado, es mejor ser sincero y decir que no puede hacerlo e indicar razones válidas en lugar de hacerlo mal y lleno de estrés.
- **Vigilar nuestra dieta.** Para ello, controle el uso de proteínas, disminuir el consumo de grasas saturada y azúcares simples. Incluya mucha fruta y verdura frescas y alimentos con un alto contenido en fibra.

**Buscar un asesoramiento o consejo** El hablar con nuestros familiares o amigos de lo que nos preocupa es muy útil para tratar de encontrar la mejor manera de resolver las exigencias de nuestra vida.

**Consentirse con alguna recompensa de vez en cuando** En este sentido, los baños de espuma (de olores suaves ayudan mucho), recibir un masaje o efectuar algún pasatiempo con la pareja son muy recomendados.

**Ver la situación que produce estrés desde otro punto de vista distinto** La situación que nos produce estrés podría, en realidad, tener ventajas o beneficios que aún no se han descubierto, lo que ayudaría a sobrellevarla mejor.

**Frotar las manos por 30 segundos para disminuir el estrés** Según investigaciones realizadas, frotarse las manos (y también sonreír) reduce el cortisol y la adrenalina, las hormonas del estrés.

**Tener una mascota en casa** Según estudios realizados, tener la compañía de un animal disminuye el nivel de estrés, lo que ayuda a tomarse el día a día de manera más relajada e incluso se ha podido demostrar que también contribuye a reducir la hipertensión y el colesterol, lo que puede tener que ver con la obligación de sacarlo a pasear (en el caso de los perros) varias veces al día, con lo que la persona se ejercita

**Escuchar una pieza de música clásica.** Es, según científicos norteamericanos, una de las técnicas más sencillas para relajar los sentidos. Cualquier música que resulte agradable puede servir, pero la clásica es la más efectiva.

**Esbozar una sonrisa con la boca y con los ojos.** La sonrisa que involucra tanto los músculos que rodean la boca como los que están alrededor de los ojos es uno de los remedios más eficaces para alejar el

estrés, según la Universidad de Kansas (EE. UU.). Sus beneficios son los mismos, aunque sea impostada.

**Evitar confrontaciones cuando se tiene estrés.** Recuerde que, para pelear, se necesitan dos y si no quiere participar en una discusión lo mejor es permanecer en silencio.

#### **8.1.10. Otras 10 formas de eliminar el estrés**

El profesional de una empresa tiene en promedio entre 30 y 100 proyectos en espera. Los trabajadores modernos son interrumpidos siete veces por hora y distraídos hasta 2.1 horas al día. Y cuatro de cada 10 personas que trabajan en grandes empresas experimentan una reestructuración importante, por lo tanto, enfrentan incertidumbre sobre su futuro. Tal vez por eso más del 40% de los adultos dice que pasa las noches en vela, atormentado por los acontecimientos estresantes del día.

"La gente me pide respuestas", dice Sharon Melnick, Ph.D., psicóloga y autora que acaba de publicar *Success under Stress*. "Todo el mundo se siente abrumado y demasiado ocupado".

¿Hay alguna manera de mantener la atención constante durante todo el día? ¿Es posible hacer todo lo que hay que hacer y todavía tienen algo de energía después del trabajo? ¿Cómo mantienes la calma después de tantas peticiones? Informadas por 10 años de investigación de Harvard y probadas por más de 6,000 clientes y practicantes, Melnick ofrece las

siguientes estrategias para bajarle los humos su estrés laboral, antes de que éste se adueñe de su vida.

#### **8.1.10.1. Actúa en vez de reaccionar**

"Experimentamos estrés cuando sentimos que las situaciones están fuera de nuestro control", dice Melnick. Esas situaciones activan la hormona del estrés y, en forma crónica, desgastan la confianza, la concentración y el bienestar. La experta recomienda identificar los aspectos de la situación que puedes controlar y los que no. Por lo general, tienes control de tus acciones y respuestas, pero no control sobre fuerzas externas o del tono de otra persona, por ejemplo. "Sé impecable con tu 50%", aconseja. Y trata de dejar de lado el resto.

#### **8.1.10.2. Respira hondo**

Si te sientes abrumado o acabas de salir de una reunión tensa y necesitas aclarar tu mente, unos pocos minutos de respiración profunda restablecerán tu equilibrio, dice Melnick. Sólo inhala durante cinco segundos, retén y exhala en periodos constantes a través de la nariz. "Es como tener la calma y la concentración de una clase de yoga de 90 minutos en tres minutos o menos en tu escritorio" (Waldo, 2010).

#### **8.1.10.3. Elimina las interrupciones**

"La mayoría de nosotros somos bombardeados durante todo el día", dice Melnick. Los correos electrónicos, llamadas telefónicas, pop ins, mensajes

instantáneos y plazos repentinos y urgentes conspiran para hacer que los trabajadores de hoy en día sean los más distraídos de la historia. Aunque no puedes tener control sobre los interruptores, puedes controlar su respuesta. Melnick aconseja responder en una de tres maneras: Aceptar la interrupción, cortarla, o hacer un diagnóstico de su importancia y hacer un plan. Muchas interrupciones son recurrentes y pueden preverse. "Puedes tener criterios preestablecidos para cada respuesta que quieras tener", dice. También puedes entrenar a los que te rodean, respondiendo tus correos electrónicos durante ciertos lapsos, estableciendo un horario en la oficina para hablar en persona o cerrando la puerta cuando necesites enfocarte.

#### **8.1.10.4. Programa tu día basándote en la energía y la concentración**

La mayoría de nosotros pasa el día con un enfoque "empujar, empujar, empujar", pensando que, si trabajamos a tope de ocho a 10 horas, haremos más cosas. Sin embargo, disminuye la productividad, los niveles de estrés suben y tienes muy poca energía sobrante para tu familia, dice Melnick. Ella aconseja programar descansos durante el día para caminar, estirarte en tu escritorio o hacer un ejercicio de respiración. "Tony Schwartz, del Energyv Project ha demostrado que si tenemos una intensa concentración durante unos 90 minutos, seguida de un breve periodo de recuperación, podemos eliminar la acumulación de estrés y rejuvenecernos a nosotros mismos", afirma (Pedro, 2013).



#### **8.1.10.5. Come bien y duerme bien**

"Comer mal estresará tu sistema", dijo Melnick, quien aconseja comer dieta baja en azúcar y rica en proteínas. "Cuando no duermes bien, no estás consiguiendo esos efectos rejuvenecedores." De acuerdo con el CDC, se calcula que 60 millones de estadounidenses no duermen lo suficiente, a pesar de que es un periodo crítico de recuperación para el cuerpo. Si los pendientes te impiden conciliar el sueño o te despiertas en la noche y no puedes volver a dormir, Melnick sugiere un truco sencillo de respiración que te noqueará rápidamente: cúbrete la fosa nasal derecha y respira por la izquierda de tres a cinco minutos.

#### **8.1.10.6. Cambia tu historia**

Nuestra perspectiva sobre los acontecimientos estresantes de la oficina es típicamente una interpretación subjetiva de los hechos, vistos a menudo a través del filtro de nuestra propia inseguridad, dice Melnick. Sin embargo, si puedes dar un paso atrás y tener una visión más objetiva, podrás ser más eficaz y menos propenso a tomar las cosas personalmente. Ella recuerda a una clienta que envió una solicitud a recursos humanos para contratar más gente para un proyecto importante. Cuando le fue negado, inmediatamente se enojó y se puso a la defensiva, pensando que la empresa no confiaba en que sabía lo que necesitaba. Sin embargo, nunca se detuvo a considerar si podía haber cuestiones presupuestarias en su caso. Una vez que fue capaz de extraerse de la situación, llamó al director de Recursos Humanos y le dijo: Dime cómo

tomaste la decisión y yo te cuento qué es lo que necesito, veamos si podemos encontrar una solución. Al final, el enfoque funcionó. (STARR, 2010)

#### **8.1.10.7. Enfríate rápidamente**

"Cuando te sientes frustrado o enojado, te envuelve una sensación de calor que precede a una reacción", dice Melnick. En vez de reaccionar de inmediato —y probablemente exagerar—, ella sugiere intentar una técnica de "respiración refrescante": Respira por la boca como si estuvieras bebiendo con un popote y luego exhala normalmente por la nariz. Si lo haces bien, sentirás una sensación de enfriamiento y de secado en la parte superior de la lengua. Es como apretar el botón "Pausa", dándote tiempo de pensar en tu respuesta. "Es tan poderoso que incluso va a calmar a la otra persona."

#### **8.1.10.8. Identifica el estrés autoimpuesto**

"Aprende a dejar el estrés autoimpuesto a través de la construcción de la confianza en ti mismo en lugar de buscar la aprobación de otros", dice Melnick. Si estás demasiado atrapado en las percepciones que los demás tienen de ti, las cuales no puedes controlar, terminarás estresado por los pequeños detalles o procrastinando tus obligaciones. Irónicamente, una vez que cambias el enfoque, de la percepción que tienen los demás sobre tu trabajo al trabajo en sí, es más probable que los impresiones.

#### **8.1.10.9. Prioriza tus prioridades**

Con paradas de actitud y cambios repentinos en las prioridades, es fundamental definir lo que es realmente importante y por qué. Esto requiere claridad, dice Melnick. Es importante entender tu papel en la organización, las prioridades estratégicas de la compañía y tus metas y fortalezas personales. Depura tu lista de tareas pendientes, centrándote en aquellos proyectos que tengan el mayor impacto y se alinean mejor con tus metas.

#### **8.1.10.10. Reinicia el botón de pánico**

Para aquellos que son dominados por el pánico y les falta el aire antes de una presentación, Melnick dice que pueden reducir su ansiedad con el punto de acu presión correcta. Colocar el pulgar en el costado del dedo medio y aplicar presión ayuda a regular la presión arterial al instante.

#### **8.1.10.11. Influir en los demás**

Incluso si te haces responsable de tu comportamiento y actitud, todavía debes tratar con el estresante comportamiento de los demás, advierte Melnick. Ella aconseja hacer frente a un compañero de trabajo o empleado problemático señalándole su mal comportamiento en un tono respetuoso que describa el impacto en el equipo y en sus compañeros, y solicitando un cambio. Por ejemplo, la negatividad constante se podría abordar de esta manera: "Cuando hablas con un tono crítico, haces que los demás se sientan incómodos y es menos probable que te vean como

un líder. Entiendo tu frustración, pero te pido que me comuniques directamente tus preocupaciones, para que podamos hallar una solución." Mediante la transferencia de la propiedad del problema (de ellos a ti), es más probable que puedas resolverlo. (MENDOZA, 2012)

#### **8.1.10.12. Sé tú mejor crítico**

Unos 60,000 pensamientos revolotean por tu mente cada día, dice Melnick, y es igual de probable que la negatividad interna te estrese tanto como un evento externo. ¿La solución? En lugar de ser duro y crítico contigo mismo, trata de animarte. Tener pensamientos positivos te motivará para alcanzar tus metas y finalmente te entrenará para inspirar a otros. (MELNICK, 2011)

#### **8.1.11. El estrés en la vida moderna**

La vida moderna está llena de frustraciones, plazos y exigencias. Para muchas personas, el estrés es tan común que se ha convertido en una forma de vida. El estrés no siempre es malo, sin embargo. El estrés dentro de su zona de confort puede ayudarle a realizar bajo presión, se motiva a dar lo mejor, incluso a mantenerse a salvo cuando el peligro acecha. Pero cuando el estrés se vuelve abrumadora, puede dañar su salud, estado de ánimo, las relaciones y la calidad de vida.

Usted puede protegerse mediante la comprensión de cómo funciona la respuesta del cuerpo al estrés, el reconocimiento de los signos y síntomas

de sobrecarga de estrés, y tomar medidas para reducir sus efectos nocivos.

El estrés es la forma de su cuerpo de responder a cualquier tipo de demanda o amenaza. Cuando se siente amenazado, su sistema nervioso responde liberando un torrente de hormonas del estrés, incluyendo la adrenalina y el cortisol, que despiertan el cuerpo para la acción de emergencia. Su corazón late más rápido, los músculos se contraen, la presión arterial aumenta, la respiración se acelera, y sus sentidos se agudizan. Estos cambios físicos aumentan su fuerza y resistencia, acelerar el tiempo de reacción, y mejorar su enfoque. (MELNICK, 2011)

Esto se conoce como la "lucha o huida" respuesta al estrés y es la forma de su cuerpo de la protección de usted. Cuando funciona correctamente, el estrés ayuda a mantenerse enfocado, enérgico y alerta. En situaciones de emergencia, el estrés puede salvar su vida que le da fuerza adicional para defenderse, por ejemplo, o estimulando a pisar el freno para evitar un accidente.

El estrés también puede ayudar a usted se levanta para enfrentar los desafíos. El estrés es lo que te mantiene en vilo durante una presentación en el trabajo, agudiza la concentración cuando se está intentando el tiro libre para ganar el partido, o te lleva a estudiar para un examen cuando usted estaría viendo la televisión.

Pero más allá de su zona de confort, el estrés deja de ser útil y puede empezar a causar grandes daños a su mente y cuerpo.

### ¿Cómo responde usted al estrés?

Las últimas investigaciones en el cerebro muestran que nosotros, como los mamíferos, tenemos tres formas de regular nuestro sistema nervioso y la respuesta al estrés:

- **El compromiso social** es nuestra estrategia más evolucionado para mantenernos sentirse tranquilo y seguro. Puesto que el nervio vago se conecta el cerebro a los receptores sensoriales en el oído, los ojos, la cara y el corazón, social interactuando con otro contacto visual persona de decisiones, escuchar de manera atenta, sintiendo entendida puede calmarse y poner los frenos en respuestas defensivas como "lucha o huida". Al utilizar el compromiso social, se puede pensar y sentir con claridad, y las funciones del cuerpo tales como la presión arterial, ritmo cardíaco, la digestión y el sistema inmunológico seguir trabajando sin interrupción.
- **Movilización, también conocida como la respuesta de lucha o huida.** Cuando la participación social no es una respuesta adecuada y necesitamos (o creo que necesitamos) ya sea a defendernos o huir del peligro, el cuerpo se prepara para la movilización. Libera sustancias químicas para proporcionar la energía que necesita para

protegerse. Al mismo tiempo, la función del cuerpo no necesita para la lucha o huida, como el digestivo e inmune de trabajo sistemas de ventanilla única. Una vez que el peligro ha pasado, su sistema nervioso se calma el cuerpo, disminuyendo la frecuencia cardíaca, reducir la presión arterial, y la liquidación de vuelta a su equilibrio normal.

- **La inmovilización.** Esta es la respuesta menos evolucionado al estrés y utilizado por el cuerpo sólo cuando el compromiso social y la movilización han fracasado. Usted puede encontrarse **traumatizados** o "atascado" en un estado de pánico o de otra manera disfuncional enojado, incapaz de seguir adelante. En situaciones extremas, que amenazan la vida, puede incluso perder el conocimiento, lo que le permite sobrevivir altos niveles de dolor físico. Sin embargo, hasta que sea capaz de despertar su cuerpo para una respuesta de movilización, su sistema nervioso puede ser incapaz de volver a su estado previo al estrés de equilibrio. (EDWARD, 2010)

Si bien no siempre es posible responder al estrés mediante el compromiso social, muchos de nosotros hemos sido condicionados a responder a cada factor de estrés menor de inmediato recurrir a luchar o huir. Desde esta respuesta interrumpe otras funciones del cuerpo y las nubla juicio y sentimiento, con el tiempo puede causar sobrecarga de estrés y tener un efecto perjudicial en su salud física y mental.

### **8.1.12. Efectos de la sobrecarga de estrés**

Sistema nervioso autónomo del cuerpo a menudo hace un trabajo pobre de distinguir entre los estresores diarios y eventos que amenazan la vida. Si usted está estresado durante una discusión con un amigo, un atasco de tráfico en su viaje al trabajo, o una montaña de facturas, por ejemplo, su cuerpo todavía puede reaccionar como si estás frente a una situación de vida o muerte.

Cuando usted experimenta repetidamente la respuesta de lucha o huida estrés en su vida diaria, se puede aumentar la presión arterial, suprimir el sistema inmunológico, aumentar el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, acelerar el proceso de envejecimiento y te dejan vulnerable a una serie de mental y problemas emocionales.

### **8.1.13. El estrés es la sensación de estar bajo mucha presión mental o emocional.**

Presión convierte en estrés cuando se siente incapaz de hacer frente. Las personas tienen diferentes formas de reaccionar al estrés, por lo que una situación que siente estresante para una persona puede ser motivadores para alguien más.

Mucha de las demandas de la vida puede causar estrés, sobre todo el trabajo, las relaciones y problemas de dinero. Y, cuando se siente estresado, puede ponerse en el camino de la clasificación de estas demandas, o incluso puede afectar a todo lo que haces.



El estrés puede afectar cómo se siente, piensa, se comporta y cómo su cuerpo trabaja. De hecho, los signos comunes de estrés incluyen problemas para dormir, sudoración, pérdida de apetito y dificultad para concentrarse.

Usted puede sentirse ansioso, irritable o baja en la autoestima, y usted puede tener pensamientos acelerados, preocupación constante o ir sobre las cosas en tu cabeza. Usted puede notar que usted pierde su temperamento más fácilmente, bebe más o actuar irracionalmente.

Usted también puede experimentar dolores de cabeza, tensión muscular o dolor o mareos.

El estrés causa una oleada de hormonas en su cuerpo. Estas hormonas del estrés se liberan para que pueda hacer frente a las presiones o amenazas - la llamada respuesta "lucha o huida".

Una vez que ha pasado la presión o amenaza, sus niveles de la hormona del estrés suelen volver a la normalidad. Sin embargo, si usted está constantemente bajo estrés, estas hormonas se mantendrán en su cuerpo, lo que lleva a los síntomas de estrés.

#### **8.1.14. Controlar el estrés en la vida diaria**

El estrés no es una enfermedad en sí, pero puede causar una enfermedad grave si no se trata. Es importante reconocer los síntomas de

estrés temprano. Reconocer los signos y síntomas de estrés le ayudará a determinar maneras de hacer frente y lo libera de la adopción de métodos de afrontamiento poco saludables, como beber o fumar.

Al ver los primeros signos de estrés también ayudará a prevenir que empeore y que puede causar complicaciones graves, como la presión arterial alta. (MELNICK, 2011)

No es poco lo que puede hacer para prevenir el estrés, pero hay muchas cosas que usted puede hacer para manejar el estrés de manera más efectiva, como aprender a relajarse, tomar regular de ejercicio y la adopción de buenas técnicas de administración del tiempo.

#### **8.1.15. Reconociendo los factores desencadenantes de estrés**

Si no estás seguro de lo que está causando el estrés, llevar un diario y anote episodios estresantes de dos a cuatro semanas. Luego revisará para detectar los factores desencadenantes.

Cosas que usted puede ser que desee para anotar incluyen:

- la fecha, hora y lugar de un episodio estresante
- que estabas haciendo
- con quien estabas
- cómo se sintió emocionalmente

- lo que estabas pensando
- lo que empezaste haciendo
- cómo se sintió físicamente
- una calificación de estrés (0-10, donde 10 es el más estresado que nunca podría sentir)

Usted puede utilizar el diario para:

- averiguar lo que desencadena el estrés
- averiguar cómo usted opera bajo presión
- desarrollar mejores mecanismos de afrontamiento

A veces los médicos recomiendan mantener un diario de estrés para ayudar a diagnosticar el estrés. (TINOCO & Enma, 2010)

#### **8.1.16. Tomar medidas para hacer frente a la tensión**

No hay cura rápida solución para el estrés, y no hay un método único que funcione para todos. Sin embargo, hay cosas simples que usted puede hacer para cambiar los problemas de la vida comunes que pueden causar estrés o hacer que el estrés es un problema. Estos incluyen técnicas de relajación, ejercicio y hablando de los problemas a través de.

#### **8.1.17. Para saber más por el control**

Obtener el apoyo de estrés

Debido a hablar a través de los problemas es una de las claves para afrontar el estrés, puede que le resulte útil para asistir a un grupo de manejo del estrés o clase. Éstos a veces se ejecutan en los consultorios médicos o centros comunitarios. Las clases ayudan a las personas a identificar la causa de su estrés y desarrollar técnicas de afrontamiento eficaces.

#### **8.1.18. Capacidad para manejar el estrés**

Todos somos diferentes. Algunas personas parecen ser capaces de rodar con los golpes de la vida, mientras que otros tienden a desmoronarse frente a obstáculos mucho más pequeñas o frustraciones. Algunas personas incluso parecen prosperar en la emoción y el desafío de un estilo de vida de alto estrés.

Su capacidad de tolerar el estrés depende de muchos factores, incluyendo la calidad de sus relaciones y de la red de apoyo, sus experiencias de vida, su inteligencia emocional y la genética.

#### **8.1.19. Los factores que influyen en la tolerancia al estrés**

- **Su red de apoyo** - El compromiso social es la estrategia más evolucionada del cuerpo para responder al estrés por lo que no es de extrañar que las personas con una fuerte red de apoyo de amigos y miembros de la familia están en mejores condiciones para hacer frente a los factores estresantes de la vida. En la otra cara, aislado más solo

y usted es, menos oportunidad usted tiene que utilizar la participación social y mayor es su vulnerabilidad al estrés.

- **Sus niveles de ejercicio.** Su salud física y mental están intrínsecamente vinculados, por lo que la mejor que cuidar de su cuerpo, mayor es la capacidad de recuperación que tendrá contra los síntomas de estrés. **Hacer ejercicio con regularidad** (por 30 minutos o más en la mayoría de los días) pueden levantar su estado de ánimo y ayudar a aliviar el estrés, la ansiedad, la ira y la frustración. También puede servir como una distracción para sus preocupaciones, que le permite encontrar un poco de tranquilidad y romper el ciclo de pensamientos negativos que alimentan el estrés y la ansiedad.
- **Su dieta.** La comida que usted come también puede tener un efecto profundo en su estado de ánimo y lo bien que hacer frente a los factores estresantes de la vida. Comer una dieta llena de procesado y la conveniencia de alimentos, carbohidratos refinados y alimentos azucarados pueden empeorar los síntomas de estrés, mientras que comer una dieta rica en frutas y hortalizas frescas, proteínas de alta calidad y **grasas** saludables, especialmente los ácidos grasos omega-3 los ácidos grasos, puede ayudar a lidiar mejor con los altibajos de la vida.
- **Su sentido de control** - Puede ser más fácil tomar el estrés en su paso si tiene confianza en sí mismo y su capacidad de influir en los

acontecimientos y perseverar a través de retos. Si usted siente que las cosas están fuera de su control, es muy probable que tenga menos tolerancia para el estrés.

- **Sus actitudes y perspectivas** - Optimista personas son a menudo más estrés resistente. Tienden a aceptar desafíos, tener un fuerte sentido del humor, y aceptar que el cambio es parte de la vida.
- **Su capacidad para hacer frente a sus emociones** - Usted es extremadamente vulnerable al estrés, si usted no sabe cómo calmar y calmar a ti mismo cuando te sientes triste, enojado o abrumado por una situación. La capacidad de llevar sus **emociones en equilibrio** ayuda a recuperarse de la adversidad y es una habilidad que se puede aprender a cualquier edad.
- **Su conocimiento y preparación** - Cuanto más se sabe acerca de una situación estresante, incluyendo cuánto tiempo durará y qué esperar, más fácil es de hacer frente. Por ejemplo, si vas a la cirugía con una imagen realista de lo que puede esperar después de la operación, una recuperación dolorosa será menos traumática que si estabas esperando recuperarse de inmediato.

Lidiar con el estrés y sus síntomas

---

Mientras que el estrés sin control es sin duda perjudicial, usted tiene más control de lo que piensas. Desafortunadamente, muchas personas a lidiar

con el estrés de una manera que sólo agravan el problema. Beben demasiado para relajarse al final de un día estresante, llenan el alimento de la comodidad, zona hacia fuera delante de la televisión o la computadora por horas, use pastillas para relajarse, o atacar a otras personas. Sin embargo, hay muchas maneras saludables de lidiar con el estrés y sus síntomas.

#### **8.1.20. Aprenda a manejar el estrés**

Usted puede sentir como el estrés en su vida está fuera de su control, pero siempre se puede controlar la forma en que responde. **El manejo del estrés** puede enseñarle maneras más saludables de lidiar con el estrés, ayudan a reducir sus efectos nocivos, y evitar el estrés de una espiral fuera de control de nuevo en el futuro.

- **Engage socialmente.** El simple hecho de hablar cara a cara con otro ser humano puede liberar hormonas que reducen el estrés, incluso si usted es todavía incapaz de alterar la situación estresante. La apertura a alguien no es un signo de debilidad y no te va a hacer una carga para los demás. De hecho, la mayoría de los amigos será halagado de que usted confía en ellos lo suficiente como para confiar en ellos, y sólo fortalecerán su fianza.
- **Get móvil.** La actividad física juega un papel clave en el manejo del estrés. Actividades que requieren mover los brazos y las piernas son particularmente eficaces. Caminar, correr, nadar, bailar, y las clases de

aeróbicos son buenas opciones, especialmente si se ejercita con atención plena (que se centra su atención en las sensaciones físicas que experimenta mientras se mueve). Movimiento enfocado ayuda a conseguir su sistema nervioso de nuevo en equilibrio. Si usted ha estado traumatizado o experimentado la respuesta de estrés de inmovilización, consiguiendo activo puede ayudarle a convertirse en "despegarse".

#### **8.1.21. Cambios en la dieta para hacer frente a los síntomas de estrés**

También puede mejor hacer frente a los síntomas de estrés mediante el fortalecimiento de su salud física. (KATS, 2010)

- **Dedique un tiempo de relajación.** Las técnicas de relajación como el yoga, la meditación y la respiración profunda activan respuesta de relajación del cuerpo, un estado de sosiego que es lo contrario de la respuesta al estrés de lucha o huida.
- **Coma una dieta saludable.** Cuerpos bien alimentados están mejor preparados para hacer frente al estrés. Comience el día con un desayuno saludable, reducir su consumo de cafeína y el azúcar, añadir un montón de frutas y hortalizas frescas, y cortar el consumo de alcohol y la nicotina.



- **Duerma lo suficiente.** Sensación de cansancio puede aumentar el estrés al causar que usted piense de manera irracional. Mantenga la calma en situaciones de estrés por **conseguir una buena noche de sueño.**

#### **8.1.22. Los efectos del estrés en su cuerpo**

El estrés es la reacción del cuerpo a cualquier cambio que requiere un ajuste o respuesta. El cuerpo reacciona a estos cambios con respuestas físicas, mentales y emocionales.

El estrés es una parte normal de la vida. Muchos de los eventos que suceden a ti ya tu alrededor, y muchas cosas que haces a ti mismo, ponen estrés en su cuerpo. Usted puede experimentar el estrés de su entorno, su cuerpo y sus pensamientos. (BRAVO, 2012)

#### **8.1.23. El estrés en la salud**

El cuerpo humano está diseñado para experimentar el estrés y reaccionar a ella. El estrés puede ser positivo, manteniendo alerta y listos para evitar el peligro. El estrés se convierte en negativo cuando una persona se enfrenta a desafíos continuos sin alivio o relajación entre los desafíos. Como resultado, la persona se convierte en exceso de trabajo, y la tensión relacionada con el estrés se acumula.

El estrés que continúa sin alivio puede llevar a una condición llamada de socorro, una reacción de estrés negativo. Socorro puede conducir a síntomas físicos que incluyen dolores de cabeza, malestar estomacal, elevada presión sanguínea, dolor en el pecho y problemas para dormir. La investigación sugiere que el estrés también puede provocar o empeorar ciertos síntomas o enfermedades. (Waldo, 2010)

El estrés también se convierte en perjudicial cuando las personas recurren al alcohol, tabaco o drogas para tratar de aliviar su estrés. Por desgracia, en lugar de aliviar el estrés y devolver el cuerpo a un estado relajado, estas sustancias tienden a mantener el cuerpo en un estado estresado y causar más problemas. Considera lo siguiente:

- El Ejecutivo de Salud y Seguridad dice alrededor de 10,4 millones días de trabajo se pierden cada año para el estrés, la depresión o la ansiedad.
- Ocupaciones con los índices más altos de estrés laboral son el trabajo social, la enseñanza y la administración pública.
- El NHS dice problemas psicológicos, como el estrés, la ansiedad y la depresión, están detrás de uno de cada cinco visitas a un médico de cabecera.
- El estrés puede desempeñar un papel en problemas tales como dolores de cabeza, presión arterial alta, problemas del corazón, diabetes, enfermedades de la piel, el asma y la artritis. (Waldo, 2010)

#### **8.1.24. Más acerca de los síntomas de estrés**

El estrés puede afectar a todos los aspectos de su vida, incluyendo sus emociones, el comportamiento, la capacidad y la salud física de pensar. Ninguna parte del cuerpo es inmune, pero, porque las personas manejan el estrés de manera diferente, síntomas de estrés pueden variar. Los síntomas pueden ser vagos y pueden ser el mismo que aquellos causados por condiciones médicas. Es importante hablar con su médico. Puede experimentar alguno de los siguientes síntomas de estrés.

(BARRIGA, 2012)

Los síntomas emocionales de estrés incluyen:

Convertirse se altera fácilmente, frustrado y mal humor

- Sentirse abrumado, como si estuviera perdiendo el control o la necesidad de tomar el control
- Tener dificultad para relajarse y calmar su mente
- Sentirse mal consigo mismo (baja autoestima), solo, sin valor y deprimido
- Evitar otros.

#### **8.1.25. Los síntomas físicos de estrés incluyen:**

- Energía baja
- Los dolores de cabeza

- Malestar estomacal, incluyendo la diarrea, el estreñimiento y náuseas
- Dolores, dolores y los músculos tensos
- Dolor en el pecho y latidos rápidos del corazón
- Insomnio
- Resfriados frecuentes y las infecciones
- Pérdida del deseo y / o la capacidad sexual
- El nerviosismo y agitación, zumbido en el oído
- Manos y frías o sudorosas pies
- El exceso de sudoración
- Sequedad en la boca y dificultad para tragar
- Clenched mandíbula y moler los dientes. (STARR, 2010)

#### **8.1.26. Metodología.**

Es entender la metodología como conjunto de técnicas o procedimientos específicos que se emplean en una ciencia; que entenderla como descripción, explicación y justificación de los métodos en general (**SILVA, 2008**).

La metodología docente consiste en responder a la pregunta de ¿cómo enseñamos? Cada uno de los docentes dispone de sus mecanismos y

estrategias (que adaptan en función de la tipología de sus alumnos -en la mayoría de los casos-) que les permiten impartir docencia de su materia (o materias) en determinados grupos. Pero, muy pocas veces se plantea si se está usando una metodología adecuada.

De siempre es oído que “cada maestrillo tiene su librillo” y, con ello nos quedamos la mayor parte de las veces. Nuestra función es demasiado importante para dejar nada al azar y a nuestros “librillos”. Desde que la sociedad está en crisis (y no sólo económica) se está planteando la necesidad de desarrollar y, posteriormente usar, unas mejores estrategias más efectivas. Las nuevas tecnologías, incorporadas en el día a día de nuestras aulas nos condiciona a que ello sea así y, por tanto el establecimiento de líneas de mejora externas se hace imprescindible.

Cuatro fases en cualquier mejora de producto, aplicables a algo tan sensible como la Educación:

- Análisis
- Observación
- Discusión
- Implementación de la mejora

Todas ellas con posibilidades infinitas y, a la vez, diferente para cada caso concreto (de aulas y docentes). No es fácil, ya que no sólo depende de la capacitación del profesorado (y no sólo en lo que a Tics se refiere),

ya que tiene también mucho a ver con las infraestructuras, situaciones geográficas y tipos de plantillas de nuestros centros educativos.

Lamentablemente, eso de abrir las aulas sigue siendo aún una opción que causa muchas reticencias a muchos docentes que, no ven nada claro lo de trabajar en un centro de forma tan transparente. Pero, por suerte, cada vez las ideas de compartir y enseñar metodologías, trabajos y estrategias de aula poco a poco (y tímidamente) se van normalizando.

Una vez diseñadas las estrategias de incorporación de los “auditores” externos en el aula, nos dedicamos a crear una situación lo más normalizada posible (ya sabemos que con observadores externos -caso del inspector en la evaluación de la fase de prácticas- los alumnos no se comportan igual) y, a lo largo de unas determinadas sesiones normalizamos dicha observación. Es más fácil con docentes del propio centro, conocidos por los chavales y, que les genera menor sensación de inseguridad (cosa que también agradece el docente que ha pedido dicha evaluación).

Se implementan algunas de las “recomendaciones”, observando si ese cambio metodológico sirve para mejorar nuestra experiencia docente. Si detectamos una mejora en la respuesta de aula y, una mayor satisfacción personal al finalizar nuestras clases, ello significa que la implementación va por el buen camino. En caso contrario, nuevos análisis, discusiones de la situación e implementación de nuevas estrategias.

Es muy duro abrir un aula al exterior (dejando que nos observen y juzguen), pero es mucho más duro equivocarnos en nuestras metodologías. Y, lo que es aún peor, la posibilidad de estarnos equivocando clase tras clase y, curso tras curso sin posibilidades de rectificación (**MARTY, 2011**).

#### **8.1.26.1. Metodología Activa.**

Según Carlos Wohlers, Alemania de 1999 define a la metodología como la parte del proceso de investigación que permite sistematizar los métodos y las técnicas necesarias.

La enseñanza más activa, que parte de los intereses del estudiante y que sirve para la vida. Aunque en aquella época se dejaba sentir la necesidad de una escuela que prepara para la vida y más enfocada con la realidad, se trataba de todo de ideas prácticas, pero que tenía un escaso fundamento teórico, al explicar cómo los conocimientos y el significado psicológico de muchas de las prácticas que se estaba proponiendo.

- **Principales características.**

Las metodologías para el aprendizaje activo se adaptan a un modelo de aprendizaje en el que el papel principal corresponde al estudiante quien construye el conocimiento a partir de unas pautas, actividades o escenarios diseñados por el docente. Los objetivos de esta metodología es principalmente, hacer que el estudiante:

Se convierte responsable de su propio aprendizaje, que desarrolle habilidades de búsqueda, selección, análisis y evaluación de la informática, asumiendo un papel más activo en la construcción del conocimiento.

Participe en actividades que le permita intercambiar experiencias y opiniones con sus compañeros.

Se comprometa en procesos de reflexión sobre lo que hace, como lo hace y que resultados logra, proponiendo acciones concretas para su mejora.

Tome contacto con su entorno para intervenir social y profesionalmente en él, a través de actividades como trabajar en proyectos, estudiar casos y proponer solución a problemas.

Desarrolle la autonomía, el pensamiento crítico, actitudes colaborativas, destrezas profesionales y capacidades de auto evaluación.

Los aspectos claves de esta metodología son los siguientes:

- **Establecimiento de objetivos.**

La aplicación de las técnicas didácticas que suponen el aprendizaje activo implica el establecimiento claro de los objetivos de aprendizaje que se pretende, tanto de competencias generales como las específicas.



- **Rol del estudiante.**

El rol del estudiante es activo, participando en la construcción de su conocimiento y adquiriendo mayor responsabilidad en todos los elementos del proceso.

- **Rol del docente: Previo al desarrollo del curso.**

Planificar y diseñar las experiencias y actividades necesarias para la adquisición de los aprendizajes previstos. Durante y posteriormente al desarrollo del curso: tutorear, facilitar, guiar, motivar, ayudar, dar información de retorno al estudiante.

Estos aspectos deben complementarse en el aula abierta que permita el desarrollo y adquisición del conocimiento teniendo en cuenta:

- **Estado del aprendizaje.**

Aula abierta que permita el intercambio de ideas entre pares constitutivos del entorno educativo, en donde el docente juega el papel de mediador y estudiante de interlocutor, siendo generador de conocimientos a través de ideas, conocimientos previos, investigación y otras tantas capacidades que determinen que los argumentos aportados, generados o conseguidos sean veraces y tengan validez (**GODOY, 2014**).

## **8.1.26.2. Innovación Educativa.**

### **8.1.26.2.1. Metodologías Educativas.**

Las metodologías educativas suelen girar alrededor de las teorías del aprendizaje como son el conductismo, cognitivismo, constructivismo y conectivismo. Cada paradigma tiene su proceso, actividades y métodos.

Hay metodologías que utilizamos a diario, otras las utilizamos excepcionalmente pero sencillamente existen unas que ni las utilizamos avece no se utilizan por desconocimiento.

- **Metodologías educativas utilizadas habitualmente.**

Estas son las que utilizamos en la formación de primaria, bachiller estas son las más conocidas y habituales.

- **Clases magistrales.**

La teoría de toda la vida, basta con una tiza y una pizarra, pero también se utilizan presentaciones por ordenador, videos y la pizarra electrónica.

- **Clases prácticas.**

La mayoría de las veces es una clase teórica, pero en lugar de transmitir conceptos abstractos se resuelve un problema, es decir desde el punto de vista metodológico es idéntica a las clases magistrales.

- **Clases de laboratorio.**

Se suelen utilizar en materias más técnicas y los estudiantes manejan dispositivos donde se comprueba la validez de las teorías. Desde el punto de vista metodológico requiere la adquisición de determinadas habilidades prácticas.

- **Tutorías.**

Se suelen utilizar las tutorías denominadas reactivas, que es un instrumento muy potente, pero desgraciadamente poco y mal utilizado.

- **Evaluación.**

Se suele utilizar la modalidad de evaluación sumativa y obtener calificación.

- **Planificación.**

Se suele hacer al inicio del curso, básicamente son guías donde el alumno puede conocer con antelación los objetivos de la asignatura, el programa, el método de evaluación, la carga docente, actividades, condiciones.

- **Trabajos individuales y en grupo de tipo de caja negra.**

Son trabajos que el docente define el tema y alcance, los estudiantes lo hacen por su cuenta y una vez finalizado se le presenta al docente.

- **Cómo puede ayudar la innovación educativa a estas metodologías.**

La mayoría de las personas aplican innovación educativa para sustituir estas metodologías para mejorarla no para sustituirlas.

En este caso la innovación educativa produce un cambio, no metodológico pero si de eficacia.

- **Metodología educativas no utilizadas pero ampliamente conocidas por el docente.**

Son metodologías que no son aplicadas por que el esfuerzo que se requiere es muy alto.

- **Evaluación diagnostica.**

Es la evaluación que se realiza para conocer las condiciones de las que parte cada estudiante; es muy eficaz, ya que permite conocer lo que el estudiante sabe, lo que no sabe y lo que cree saber.

- **Evaluación Formativa.**

Se emplea para ayudar al estudiante con su proceso de formación; se trata de comprobar el aprendizaje y tomar acciones correctoras.

- **Planificación personalizada.**

Es una asignación de recursos en el tiempo para que el alumno alcance los objetivos formativos.

- **Trabajos individuales y grupales tipo caja blanca.**

Son trabajos en los que docente participa como miembro del equipo de trabajo básicamente hace unas veces de director y otras de asesor del grupo.

Este tipo de metodologías son conocidas por todos, están muy relacionadas con el paradigma centrado en el estudiante. Pero existe un problema el esfuerzo para realizarlas, se imaginan que tengo que hacer una evaluación diagnóstica a cada uno de ellos, una planificación personalizada, evaluación formativa, re-planificar y participar en cada trabajo en grupos.

#### **8.1.26.2.2. Los métodos en cuanto a la forma de razonamiento.**

#### **8.1.26.2.3. Método deductivo.**

Cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular. El docente presenta conceptos, principios, definiciones o afirmaciones de las que se van extrayendo conclusiones y consecuencias, donde se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

#### **8.1.26.2.4. Método Inductivo.**

Cuando el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige. Es el método, activo por excelencia, que ha dado lugar a la mayoría de descubrimientos científicos. Se basa en la experiencia, en la participación, en los hechos y posibilita en gran medida la generalización y un razonamiento globalizado.

#### **8.1.26.2.5. Método Analógico o Comparativo.**

Cuando los datos particulares que se presentan permiten establecer comparaciones que llevan a una solución por semejanza hemos procedido por analogía. El pensamiento va de lo particular a lo particular.

#### **8.1.26.2.6. El método científico.**

Necesita siempre de la analogía para razonar. De hecho, así llegó Arquímedes, por comparación, a la inducción de su famoso principio. Los adultos, fundamentalmente utilizamos el método analógico de razonamiento, ya que es único con el que nacemos, el que más tiempo perdura y la base de otras maneras de razonar.

#### **8.1.26.2.7. Los Métodos en Cuanto a la Organización de la Materia.**

Método basado en la lógica de la tradición o de la disciplina científica. Cuando los datos o los hechos se presentan en orden de antecedente y consecuente, obedeciendo a una estructuración de hechos que va desde lo menos a lo más complejo o desde el origen hasta la actualidad o siguiendo simplemente la costumbre de la ciencia o asignatura. Estructura los elementos según la forma de razonar del adulto.

Es normal que así se estructuren los libros de texto. El profesor es el responsable, en caso necesario, de cambiar la estructura tradicional con el fin de adaptarse a la lógica del aprendizaje de los alumnos.

#### **8.1.26.2.8. Método Basado en la Psicología del Alumno.**

Cuando el orden seguido responde más bien a los intereses y experiencias del alumno. Se ciñe a la motivación del momento y va de lo conocido por el alumno a lo desconocido por él. Es el método que

propician los movimientos de renovación, que intentan más la intuición que la memorización.

Muchos profesores tienen reparo, a veces como mecanismo de defensa, de cambiar el 'orden lógico', el de siempre, por vías organizativas diferentes. Bruner le da mucha importancia a la forma y el orden de presentar los contenidos al alumno, como elemento didáctico relativo en relación con la motivación y por lo tanto con el aprendizaje.

#### **8.1.26.2.9. Los Métodos en Cuanto a su Relación con la Realidad.**

- **Método simbólico o ver balístico.**

Cuando el lenguaje oral o escrito es casi el único medio de realización de la clase. Para la mayor parte de los profesores es el método más usado. Dale, lo critica cuando se usa como único método, ya que desatiende los intereses del alumno, dificulta la motivación y olvida otras formas diferentes de presentación de los contenidos.

- **Método intuitivo.**

Cuando se intenta acercarse a la realidad inmediata del alumno lo más posible. Parte de actividades experimentales, o de sustitutos. El principio de intuición es su fundamento y no rechaza ninguna forma o actividad en la que predomine la actividad y experiencia real de los alumnos.



#### **8.1.26.2.10. Los Métodos en Cuanto a las Actividades Externas Del Alumno.**

- **Método pasivo**

Cuando se acentúa la actividad del profesor permaneciendo los alumnos en forma pasiva. Exposiciones, preguntas, dictados...

- **Método activo**

Cuando se cuenta con la participación del alumno y el mismo método y sus actividades son las que logran la motivación del alumno. Todas las técnicas de enseñanza pueden convertirse en activas mientras el profesor se convierte en el orientador del aprendizaje.

#### **8.1.26.2.11. Los Métodos en Cuanto a Sistematización de Conocimientos.**

- **Método globalizado**

Cuando a partir de un centro de interés, las clases se desarrollan abarcando un grupo de áreas, asignaturas o temas de acuerdo con las necesidades. Lo importante no son las asignaturas sino el tema que se trata. Cuando son varios los profesores que rotan o apoyan en su especialidad se denomina Interdisciplinar.

- **Método especializado**

Cuando las áreas, temas o asignaturas se tratan independientemente.

#### **8.1.26.2.12. Los Métodos en Cuanto a la Aceptación de lo Enseñado**

- **Dogmático:**

Impone al alumno sin discusión lo que el profesor enseña, en la suposición de que eso es la verdad. Es aprender antes que comprender.

- **Heurístico o de descubrimiento** (del griego heurisko: enseñar)

Antes comprender que fijar de memoria, antes descubrir que aceptar como verdad. El profesor presenta los elementos del aprendizaje para que el alumno descubra (MARTINEZ, 2015).

#### **8.1.27. Técnica.**

Son procedimientos didácticos que ayudan a realizar una parte del aprendizaje que se persigue con la estrategia. Es el recurso particular para llevar a efecto los objetivos.

##### **8.1.27.1. Elementos que Intervienen en la Selección de Estrategias y Técnicas.**

La participación. El número de personas que se involucran en el proceso de aprendizaje, desde el autoaprendizaje hasta el aprendizaje

colaborativo, el alcance y el tiempo que se invierte en el proceso de enseñanza-aprendizaje).

Las estrategias, técnicas y actividades deben tener un sólido respaldo teórico (teorías y enfoques sobre el aprendizaje) y del Diseño Instrucciones. Deben adecuarse a los fundamentos de la educación y a un modelo educativo adoptado por la institución. Deben contemplar las distintas modalidades (**VAZQUEZ, 2009**).

#### **8.1.27.2. Técnicas de Aprendizaje.**

Las técnicas didácticas son organizadas por el docente a través de las cuales pretende cumplir su objetivo. Son mediaciones que tienen detrás una gran carga simbólica relativa a la historia personal del docente: su propia formación social, sus valores familiares, su lenguaje y su formación académica. Las técnicas didácticas forman parte de la didáctica. En este estudio se conciben como el conjunto de actividades que el maestro estructura para que el alumno construya el conocimiento, lo transforme, lo problematice, y lo evalúe; además de participar junto con el alumno en la recuperación de su propio proceso. De este modo las técnicas didácticas ocupan un lugar indispensable en el proceso de enseñanza aprendizaje, son las actividades que el docente planea y realiza para facilitar la construcción del conocimiento.

## 8.2. Marco referencial sobre la problemática.

El enfoque de **NIOSH** en el estrés de trabajo menciona que la base de experiencia e investigaciones, NIOSH apoya el parecer que las condiciones de trabajo tienen un papel principal en causar el estrés de trabajo. Sin embargo, no se ignora el papel de factores individuales. Según la opinión de NIOSH, la exposición a condiciones estresantes de trabajo (llamadas causas de estrés) puede tener una influencia directa en la salud y la seguridad de trabajador. Pero como se muestra en el esquema de abajo, factores individuales y de otras situaciones pueden intervenir para fortalecer o debilitar esta influencia. Teresa tiene que cuidar a su madre enferma es un ejemplo cada vez más común de un factor individual o de una situación que puede intensificar los efectos de las condiciones estresantes de trabajo. Unos ejemplos de factores del individuo y de la situación que pueden reducir los efectos de condiciones estresantes

En la investigación de **(Barraza, 2012)** titulada “**El estrés académico en alumnos de educación media superior**”, pretende establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de educación media superior, identificar las semejanzas y diferencias con que se presenta el estrés académico en alumnos de dos instituciones de educación media superior y determinar si la variable institución escolar interviene en la relación que se establece, o no, entre diferentes variables

sociodemográficas y situacionales y el estrés académico que presentan los alumnos de educación media superior.

La indagación empírica que se realizó se fundamenta en el Programa de Investigación Persona-Entorno y en el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico.

El estudio realizado se caracteriza como transeccional, correlacional y no experimental. Para la recolección de la información se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico a 329 alumnos del Colegio de Bachilleres plantel la Forestal y a 294 alumnos de la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango.

Los principales resultados permiten afirmar que el perfil descriptivo del estrés académico es semejante en las dos instituciones y que la variable institución escolar ejerce un papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico.

**Oblitas (2004)** señala que esta la teoría fue desarrollada por **Seyle (1976, 1975)**. El estrés definido por el autor como una respuesta inespecífica del organismo ante una demanda atenta contra el equilibrio homeostático del organismo (**Cannon, 1932**). Es pues, una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro. En esas circunstancias el organismo se prepara para combatir o huir, mediante la

secreción de sustancias como la adrenalina, producida por las glándulas suprarrenales. Sustancia que se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responde para prepararse para la acción. Es así como el corazón late más fuerte y rápido, aumenta la irrigación, los órganos menos críticos (riñones, intestinos) se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas, para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón y pulmones, músculos). Los sentidos se agudizan y la mente entra en estado de alerta.

**Latorre (1994)** menciona que la teoría de los acontecimientos vitales estresantes surgen, a partir de trabajos en clínicas en los cuales se pretendía establecer una correlación entre los mismos acontecimientos estresantes y la aparición de síntomas y enfermedades (Valdés y Flores, 1985). La primera evaluación de este género se llevo a cabo en 1967 y consistió en pedir a una población amplia de sujetos que atribuyesen valor estresante a una serie de acontecimientos generalmente aceptados como

En síntesis, los autores señalaron que: A) la magnitud del cambio vital está alta y significativamente relacionada con la aparición de la enfermedad; B) cuanto mayor sea el cambio vital crisis, mayor es la probabilidad de que este cambio se asocie con la aparición de la enfermedad en la población de riesgo y C) existe una fuerte correlación

positiva entre la magnitud del cambio vital y la gravedad de la enfermedad crónica experimentada **(González, 1987)**.

La principal crítica que se formule a este modelo es que la reacción del sujeto depende más de la percepción del evento que del evento en sí. No toma en cuenta las diferencias individuales en las respuestas al estrés. Por lo demás, el hecho de que los acontecimientos vitales aumenten los niveles de estrés, no quiere decir que vaya a producirse una enfermedad; para que ella se rigine deben presentarse otros factores propios del sujeto. Además conviene señalar que, en muchos casos los eventos vitales pueden desempeñar una función positiva, en lugar de enfermar, pueden activar una resiliencia **(Walsh, 1998)** o la posibilidad de crecer o madurar y adquirir destrezas.

### **8.3. Postura Teórica**

Realizando un análisis sobre el tema Aplicación de técnicas y métodos para evitar el estrés de los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”, concuerdo con lo que expresa (SELVE, 2011) cuando manifiesta que el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona, Así mismo, según (Jean Benjamin Stora , 2009), "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si

continúa por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Por tal motivo, considero que el estrés en cierto modo ayuda a enfrentar problemas que consideramos urgentes, pero cuando se debe a un proceso intenso como por ejemplo en los estudiantes cuando llegan a la época de los exámenes, el estrés se acentúa y puede producir otras molestias secundarias que en algunas ocasiones puede ser irreversible.

Entonces es necesario aplicar estrategias y realizar actividades que alejen en estrés de nuestras vidas, que los estudiantes sean positivos y que cuando lleguen los períodos de exámenes, su fortaleza se base en la confianza propia y esto generará ganas de superación y mejora en el rendimiento académico.

agentes de cambio biográfico.

**Oblitas (2004)** indica que la teoría de los sucesos vitales como una reacción a la teoría anterior: la fisiológica la cual engloba el estrés como respuesta. De acuerdo al autor dos psiquiatras fueron los responsables de esta teoría, Holmes y Rahe, los cuales observaron los acontecimientos vitales que habían precedido a la enfermedad en pacientes hospitalizados.

En esta investigación las evidencias significativas de que los cambios ocurridos en la vida de las personas incrementaron la posibilidad de



contraer la enfermedad al cabo de unos dos años. Así por ejemplo, situaciones como enviudar o ser despedido del trabajo podían activar las hormonas y la fisiología del estrés. Lo sorprendente fue que algunos acontecimientos no actuaban en forma negativa, por el contrario, el casarse, tener hijo o una promoción de trabajo emergían como positivos.

Sin embargo, aun estos acontecimientos felices fueron estresantes, es decir, que requerían un ajuste para el cambio, que muchos no supieron manejarla adecuadamente.

## **9. HIPÓTESIS.**

### **9.1. Hipótesis General**

Analizando las técnicas y métodos utilizados se podrá evitar el estrés de los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

### **9.2. Sub hipótesis o Derivadas**

- Determinando las causas que origina el estrés se podrán aplicar las técnicas adecuadas en los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.
- Especificando las consecuencias que origina el estrés se buscarán estrategias para beneficiar a los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

- Definiendo las técnicas y métodos se podrá evitar el estrés en los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

## **CAPITULO TRES**

### **10. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.**

#### **10.1. Modalidad de investigación**

##### **10.1.1. Modalidad Cuantitativa**

Permitió examinar los datos de manera científica y numérica, generalmente con ayuda de herramientas de campo de la estadística, por lo que fue de gran ayuda para obtener los resultados de las encuestas y entrevistas realizadas.

##### **10.1.2. Modalidad Cualitativa**

Permitió distinguir y orientarse a describir e interpretar los fenómenos y son adecuados para los investigadores que se interesan por el estudio de los significados de las acciones humanas desde la perspectiva de los propios agentes sociales.

#### **10.2. Tipos de investigación**

##### **10.2.1. Descriptivas**

Por cuanto a través de la información obtenida se clasificaron elementos y estructuras para caracterizar una realidad.

### **10.2.2. Explicativa**

Porque permitió un análisis del fenómeno para su rectificación.

### **10.2.3. Bibliográfico.**

A través de esta investigación, se determinó según de diversos autores, que el estrés perjudica la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

## **10.3. Métodos y Técnicas**

### **10.3.1. Método Inductivo**

Se lo empleó de lo particular a lo general. Se analizaron hechos particulares para llegar a la respuesta del problema, en este caso, buscar soluciones para combatir el estrés en los estudiantes.

### **10.3.2. Método Deductivo**

Este método ayudó a demostrar, que el estrés se debe a muchas causas y que es necesario realizar un tratamiento para combatirlo.

### **10.3.3. Método Descriptivo**

Se describieron hechos y fenómenos actuales que causan el problema, esto es, la incidencia del tratamiento del estrés su incidencia en la salud de los estudiantes.

## **10.4. Técnicas**

Para la búsqueda y resolución de la información utilice las siguientes técnicas:

### **10.4.1. Entrevista**

Es el dialogo directo a directivos, estudiantes, docentes y padres de familia de la institución como fuente de información en el que obtendremos opiniones intereses, valoraciones y estados emocionales de los aprendientes a través de un plan que precisaran los aspectos que sean tratados.

### **10.4.2. Encuesta**

Permitirá recopilar la información mediante un cuestionario que proporcionaran información claridad y objetividad para obtener la información más amplia y profunda.

### **10.4.3. Cuestionario.**

Es un instrumento de recopilación de información mediante preguntas establecidas con respuestas abiertas o cerradas.

## 10.5. Población y Muestra.

### 10.5.1. Población Universo.

El universo o población de estudio está constituido por:

**Tabla 1: Tabla personal Directivo, Docentes y Estudiantes de Básica Media de Básica de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.**

ESTRATO	CANTIDAD
Director	1
Inspector	1
Inspector General	8
Docentes	16
Total	26

**Tabla 2: Población Universo de los Estudiantes matriculados en Básica Media de la Unidad Educativa Básica “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.**

ESTRATO	POBLACION	CANTIDAD
CUARTO AÑO	PARALELO A	30
	PARALELO B	30
QUINTO AÑO	PARALELO A	25
	PARALELO B	25
SEXTO AÑO	PARALELO A	25
	PARALELO B	25
SEPTIMO AÑO	PARALELO A	20
	PARALELO B	13
TOTAL		193

### 10.5.2. Muestra

**Censo** Toma toda la población.

**Encuesta** toma una parte de la población (cálculo de la muestra)

Para la obtención de información de parte de los directivos y personal docente se aplicó la técnica del censo en virtud de la que la población es

muy pequeña. No así con los docentes con los estudiantes que presentan una población representativa y grande la misma que fue calculada para facilidad de manejo cuantitativo, cualitativo de la investigación y cálculo respectivo se aplicó la siguiente fórmula

### **Muestra**

N= Tamaño necesario de la muestra.

Datos.

z = Nivel de confianza (95%)

N = Población (193)

P= Probabilidad que el evento ocurra (50%)

Q = Probabilidad que el evento no ocurra (50%)

E = Error máximo admisible± (5%)

n= Tamaño de muestra ?

$$n = \frac{Z^2 \cdot PQ \cdot N}{e^2 (N - 1) + Z^2 \cdot PQ}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,25 \cdot 193}{0,05^2 (193 - 1) + 2^2 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{3,84 \cdot 0,25 \cdot 193}{0,0025(192) + 4 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{193}{0,48 + 1}$$

n = 130 Es el tamaño de la muestra.

## 11. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

### 11.1. Prueba estadística Aplicada a las hipótesis.

Para la validación de esta hipótesis se tomó en cuenta las siguientes interrogantes 1, 2, 3, 5, 6.

PREGUNTAS	SIEMPRE	POCO	NADA
1	0+16+85	1+0+40	0+0+5
2	8+16+91	2+0+32	0+0+7
3	2+0+118	8+16+12	0+0+0
4	10+16+130	0+0+0	0+0+0
5	10+16+130	0+0+0	0+0+0
<b>TOTAL</b>	<b>492</b>	<b>111</b>	<b>12</b>
<b>PORCENTAJE</b>	<b>80</b>	<b>18</b>	<b>2</b>

Promedio= 80 aproximamos a 20% de acuerdo al investigador.

$5 \times 80 = 400$ , 5 preguntas de la primera hipótesis se multiplican por 80 que es la muestra y hacemos una regla de tres

**400 100%**

**615 x**

**$280 \times 100 / 435 = 65$**  pero el investigador eligió **65%** para facilitar el cálculo.

Respecto a la primera hipótesis los encuestados consideran que el 65% expresan que aplicación de técnicas y métodos para evitar el estrés de los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús



Calle del Cantón Quevedo Durante el Año 2015; de una muestra poblacional de 80 contestando que sí, con un nivel de significancia del 5%.

1. **Datos:**  $u_p = 0,70\%$ ;  $n=87$ ;  $p=80 = 5$   $p= 5$

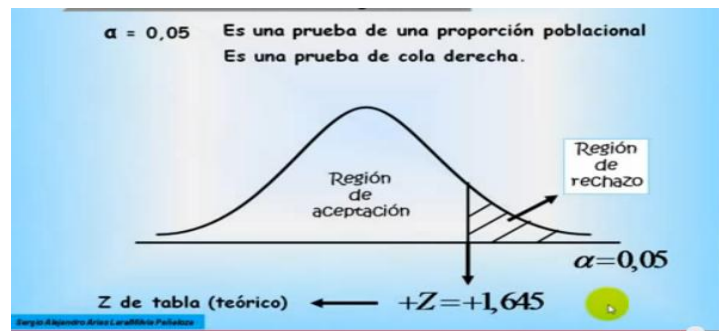
## 2. Formular Hipótesis

Hipótesis Nula  $\Rightarrow H_0: u_p = 0,80$

Hipótesis Alternativa  $\Rightarrow H_1: u_p > 0,80$

3. Seleccionar el nivel de significancia  $\alpha=0,05$

4. Es una prueba de proporción poblacional; es una prueba de cola derecha.



5. Calcular la prueba estadística

$$Z_{\text{calculado}} = \frac{p - \mu_p}{\sqrt{\frac{pq}{n}}}$$

$p - u_p$

$$Z = \frac{\dots\dots\dots}{\sqrt{pq/n}}$$

$$Z = \frac{5 - 0,80}{\sqrt{(5 \cdot 0,31)/80}} = \frac{4,2}{6,19} = \frac{4,2}{\sqrt{2,48}} = 6,77$$

6. Tomar una decisión: considerando que la hipótesis alternativa se planteó que es mayor a la hipótesis nula; se llega a:

**Conclusión:** Se acepta la HIPÓTESIS PLANTEADA que con la aplicación de técnicas y métodos para evitar el estrés de los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del cantón Quevedo durante el año 2015, pues recae en el lado derecho que es la región e la Curva de Guas

## 11.2. Análisis e Interpretación de datos

### 11.2.1. Encuesta a Autoridades de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle” del Cantón Quevedo.

1.- ¿Considera usted que los estudiantes también son propensos a sufrir de estrés en la época de estudios?

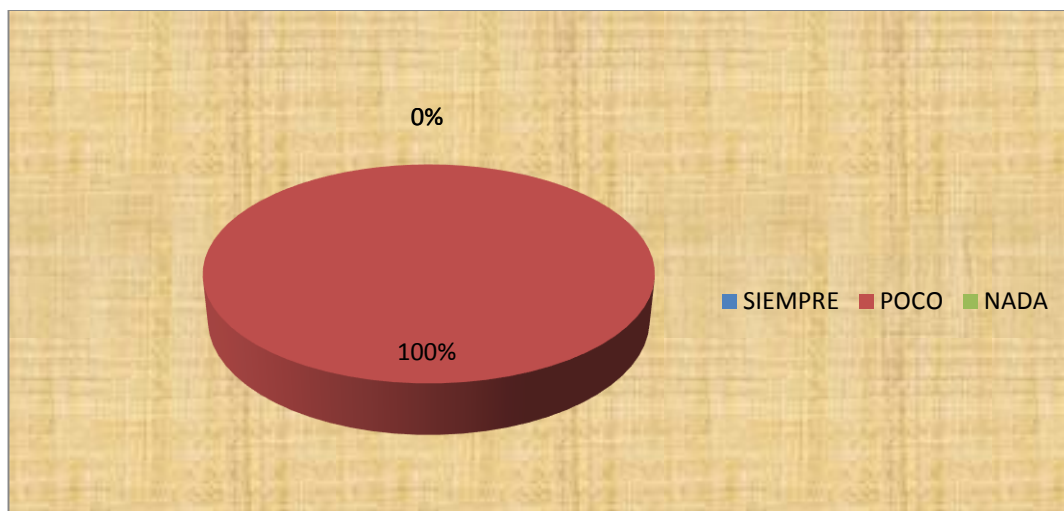
*Tabla 3: Los estudiantes también son propensos a sufrir de estrés en la época de estudios.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	0	0%
POCO	10	100%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Docentes

Elaborado por: La Autora

*Ilustración 1: Los estudiantes también son propensos a sufrir de estrés en la época de estudios*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los directivos coinciden en el 100%, concuerdan con que los estudiantes son pocos propensos en sufrir de estrés de estudios por lo tanto es necesario aplicar estrategias que permitan desarrollar la creatividad en los estudiantes para que no estén con tensiones dentro del aula de clases.

## 2.- ¿Cree usted que el estrés es una de las causas que afecta el aprendizaje en los estudiantes?

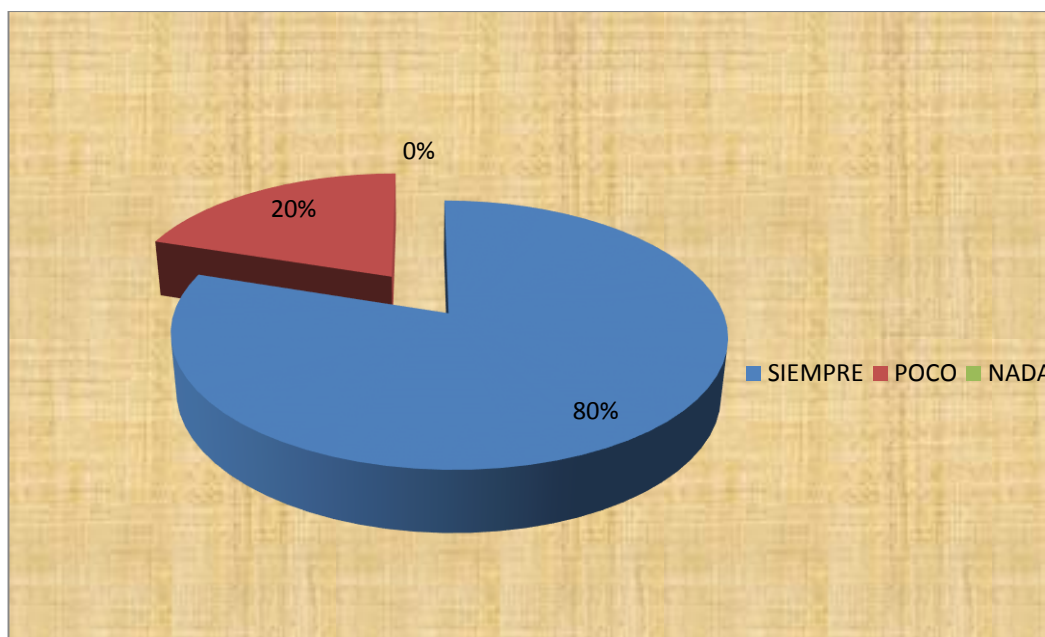
*Tabla 4: El estrés es una de las causas que afecta el aprendizaje en los estudiantes.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	8	80%
POCO	2	20%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Docentes

Elaborado por: La Autora

*Ilustración 2: El estrés es una de las causas que afecta el aprendizaje en los estudiantes.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta el 80% del Directivo concuerda que el estrés es una de las causas que afecta el aprendizaje en los estudiantes, mientras que el 20% restante indica que es poco, por lo tanto, es necesario aplicar estrategias que permitan evitar el estrés en los estudiantes para mejorar su rendimiento académico en el sistema de enseñanza aprendizaje.

### 3.- ¿Los docentes realizan actividades para combatir el estrés en los estudiantes?

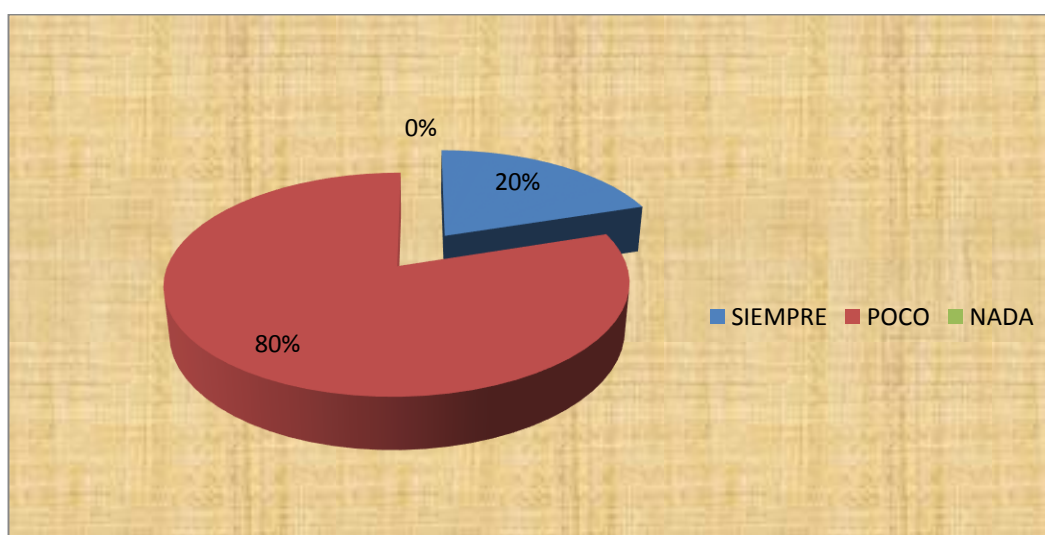
*Tabla 5: Los docentes no realizan actividades para combatir el estrés en los estudiantes.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	2	20%
POCO	8	80%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Docentes

Elaborado por: La Autora

*Ilustración 3: Los docentes no realizan actividades para combatir el estrés en los estudiantes.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta el 80% del Directivo concuerda que los docentes no realizan actividades para combatir el estrés en los estudiantes, mientras que el 20% restante indica que si lo hacen. Si el sector de los docentes aplicara técnicas para combatir el estrés, los estudiantes no tendrían alteraciones en su comportamiento y el aprendizaje se desarrollaría en forma normal y cognitiva.

**4.- ¿Cree usted que es necesario que se realicen actividades recreativas para combatir el estrés en el aula de clases?**

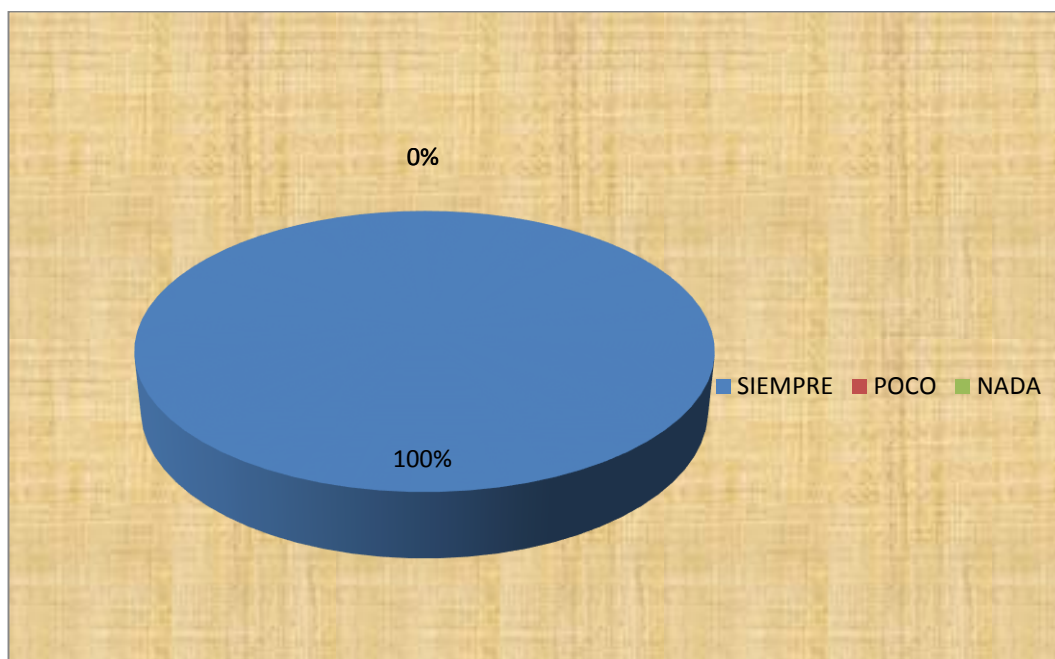
*Tabla 6: Es necesario que se realicen actividades recreativas para combatir el estrés en el aula de clases.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	10	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuentes: El Directivo

Elaborado por: La Autora

*Ilustración 4: Es necesario que se realicen actividades recreativas para combatir el estrés en el aula de clases.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta el 100% del Directivo concuerda que es necesario que se realicen actividades recreativas para combatir el estrés en el aula de clases. A través de actividades, como ejercicios, cantos o intervenciones recreativas, el docente podrá romper el hielo y eliminar todo síntoma de estrés que pudiera perjudicar a los estudiantes e integrarlos al desarrollo de la asignatura que toque en ese momento beneficiando el aprendizaje.

**5.- ¿Considera entonces justificativo presentar estrategias para combatir el estrés en los estudiantes según se lo detalla a lo largo de esta investigación?**

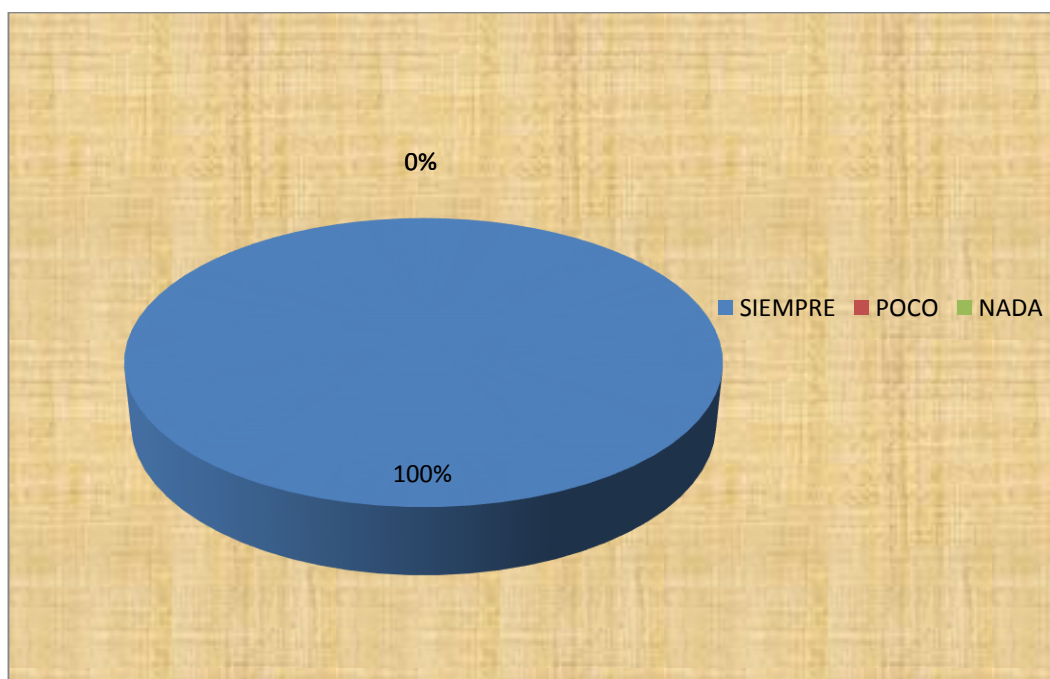
*Tabla 7: Es necesario presentar estrategias para combatir el estrés en los estudiantes.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	10	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuentes: El Directivo

Elaborado por: La Autora

*Ilustración 5: Es necesario presentar estrategias para combatir el estrés en los estudiantes.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta el 100% del Directivo concuerda que es justificativo presentar estrategias para combatir el estrés en los estudiantes según se lo detalla a lo largo de esta investigación. El estrés en los estudiantes puede ser evitado si se aplicaran las estrategias que se detallan a lo largo de la presente investigación, siendo beneficiados los propios estudiantes, los docentes y la comunidad en general.

### 11.2.2. Encuesta a los Docentes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle” del Cantón Quevedo.

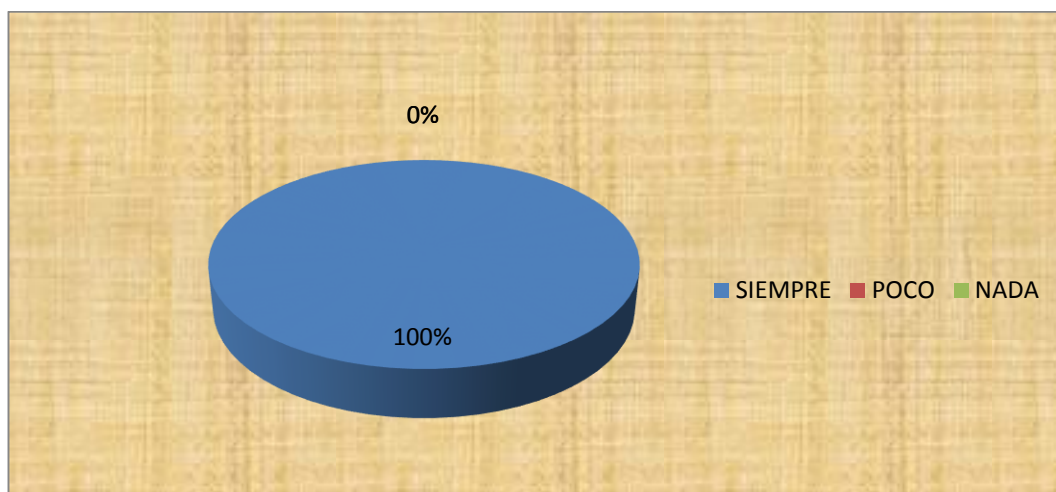
1.- ¿Está de acuerdo usted en que el Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes?

*Tabla 8: El Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	16	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Docentes  
Elaborado por: La Autora

*Ilustración 6: El Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los Docentes que forma el 100%, concuerda con que el Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes, lo que a su vez causaría un impacto en el pensamiento crítico de los estudiantes por lo cual es necesario buscar estrategias de solución para combatir este mal que afecta a los estudiantes en su etapa de preparación.



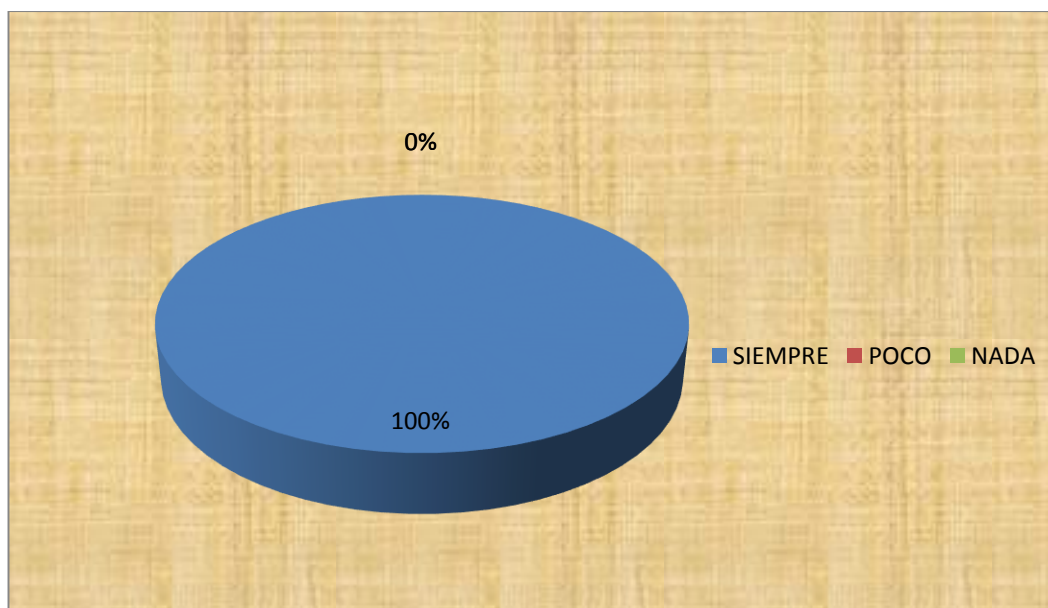
**2.- ¿Cree usted que los docentes deben buscar y aplicar estrategias para combatir y evitar el estrés en los estudiantes?**

*Tabla 9: Los docentes deben buscar y aplicar estrategias para combatir y evitar el estrés en los estudiantes.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	16	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Docentes  
Elaborado por: La Autora

*Ilustración 7: Los docentes deben buscar y aplicar estrategias para combatir y evitar el estrés en los estudiantes.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los Docentes que forma el 100%, concuerda que los docentes deben buscar y aplicar estrategias para combatir y evitar el estrés en los estudiantes, de esta manera se podrá mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y mantener el ritmo normal del sistema curricular sin afectar el comportamiento normal del aula de clases.

### 3.- ¿Aplica usted como docente, actividades recreativas para evitar el estrés en el aula de clases?

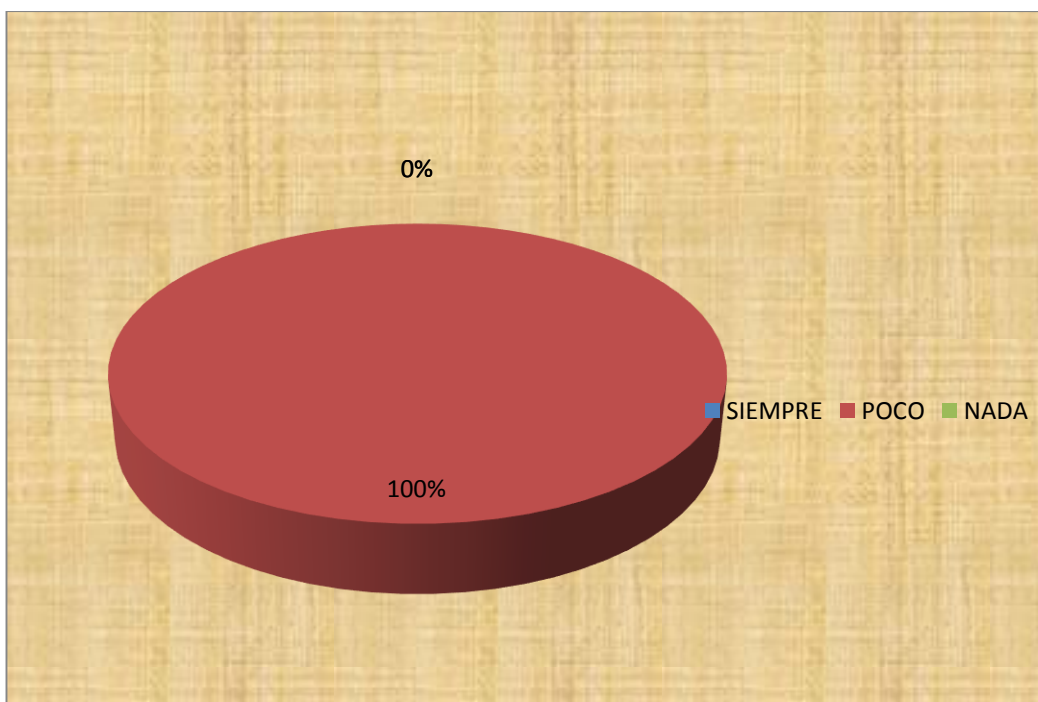
*Tabla 10: Los docentes, aplican pocas actividades recreativas para evitar el estrés en el aula de clases.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	0	0%
POCO	16	100%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Docentes

Elaborado por: La Autora

*Ilustración 8: Los docentes, aplican pocas actividades recreativas para evitar el estrés en el aula de clases.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los Docentes que forma el 100%, concuerda que aplican pocas actividades recreativas para evitar el estrés en el aula de clases. Esta situación podrá perjudicar a la larga a los estudiantes, pues si no se aplican actividades, el estrés podrá convertirse en un mal que afecte a los mismos, perjudicando su rendimiento académico y ocasionar enfermedades.

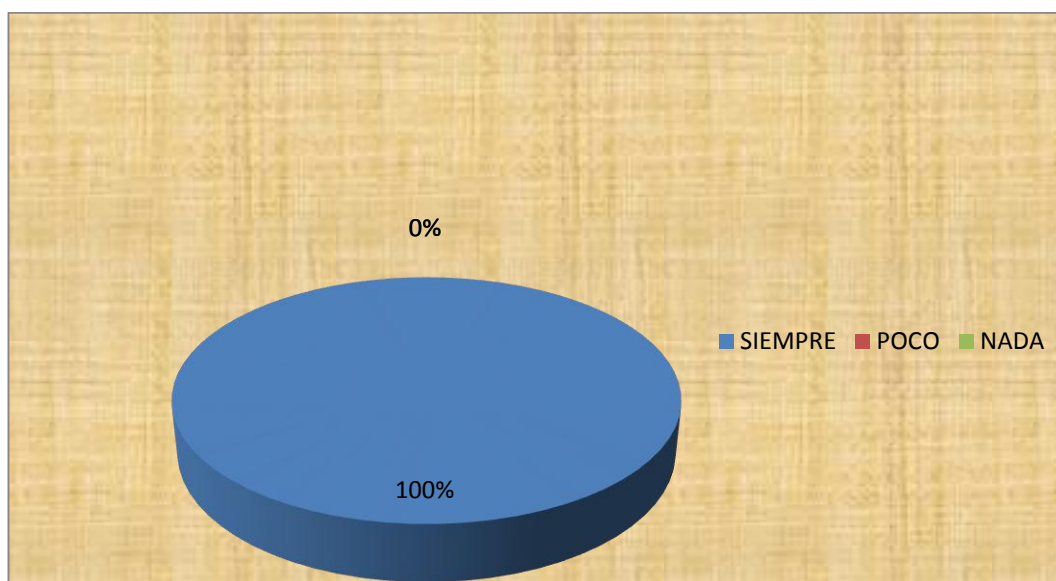
**4.- ¿Considera usted importante que los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos?**

*Tabla 11: Los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	16	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Docentes  
Elaborado por: La Autora

*Ilustración 9: Los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los Docentes que forma el 100%, concuerda con que los padres de familia también deben aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos. Como el entorno familiar es la parte principal del desarrollo integral del menor, es necesario que los padres de familia estén pendientes del comportamiento de sus hijos y buscar estrategias adecuadas para evitar el estrés en los mismos, esto ayudará a un buen desarrollo educativo y a la vez será saludable.

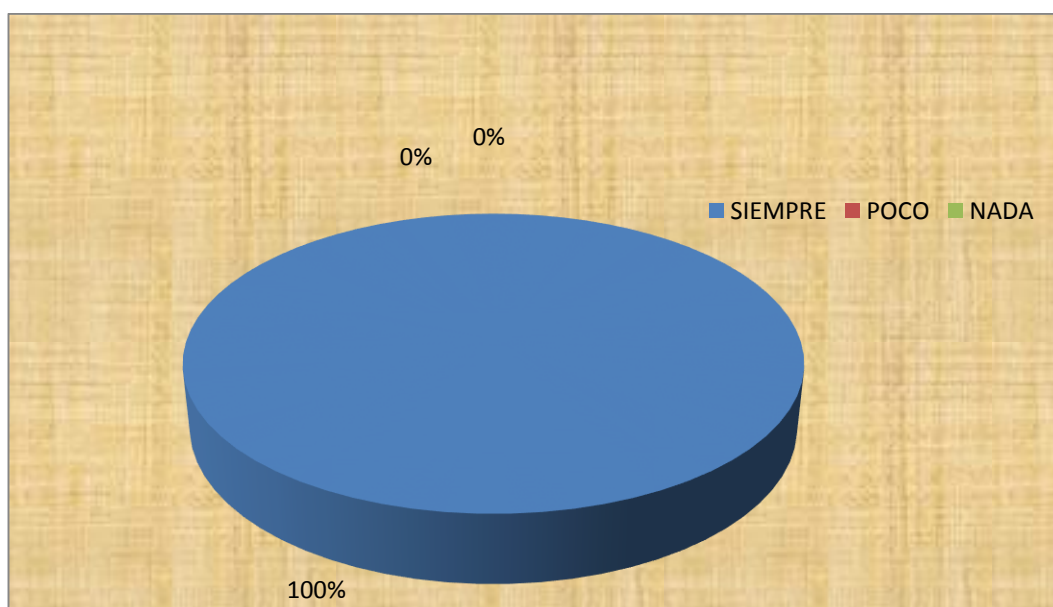
**5.- ¿Cree usted como docente que debería realizar nuevos procedimientos en lo que respecta a evitar el estrés en los estudiantes?**

*Tabla 12: Los Docentes deberían realizar nuevos procedimientos en lo que respecta a evitar el estrés.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	16	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Docentes  
Elaborado por: La Autora

*Ilustración 10: Los Docentes deberían realizar nuevos procedimientos en lo que respecta a evitar el estrés.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los Docentes concuerdan que se deberían realizar nuevos procedimientos en lo que respecta a evitar el estrés. Pues a lo largo de la presente investigación, se sugieren diversas actividades y estrategias para evitar el estrés y como combatirlo. Así los estudiantes podrán llevar una vida de estudios acogedora y acorde a sus aptitudes de acuerdo al entorno en donde se encuentren.

### 11.2.3. Encuesta a los Estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle” del Cantón Quevedo.

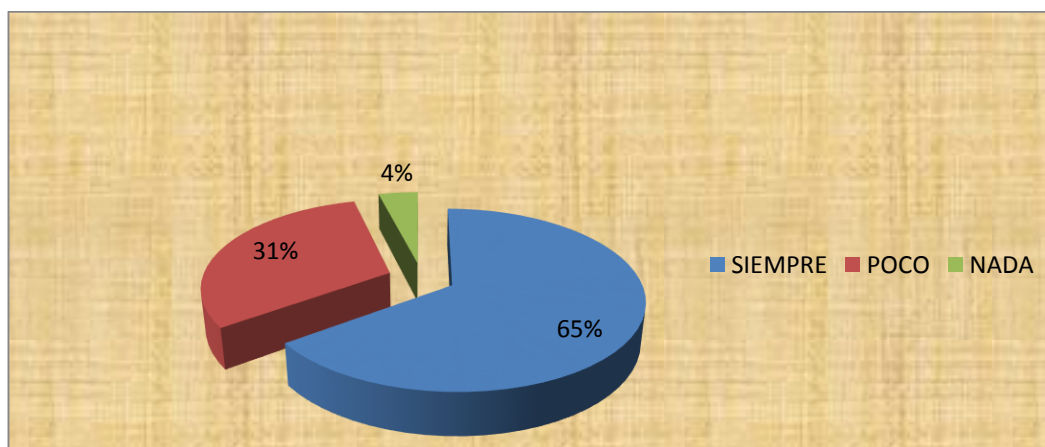
1.- ¿Está de acuerdo usted en que el Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes?

*Tabla 13: El Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	85	65%
POCO	40	31%
NADA	5	4%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Estudiantes  
Elaborado por: La Autora

*Ilustración 11: El Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los estudiantes manifestaron el 65% que el Proceso de enseñanza aprendizaje se ve afectado en el rendimiento académico a causa del estrés en los estudiantes, el 31% que poco y el 4% que no afecta. Más de la mitad de los encuestados manifiestan que el estrés afecta el rendimiento académico por lo que es necesario que se apliquen actividades estratégicas para su tratamiento y evitar que afecte el rendimiento académico.

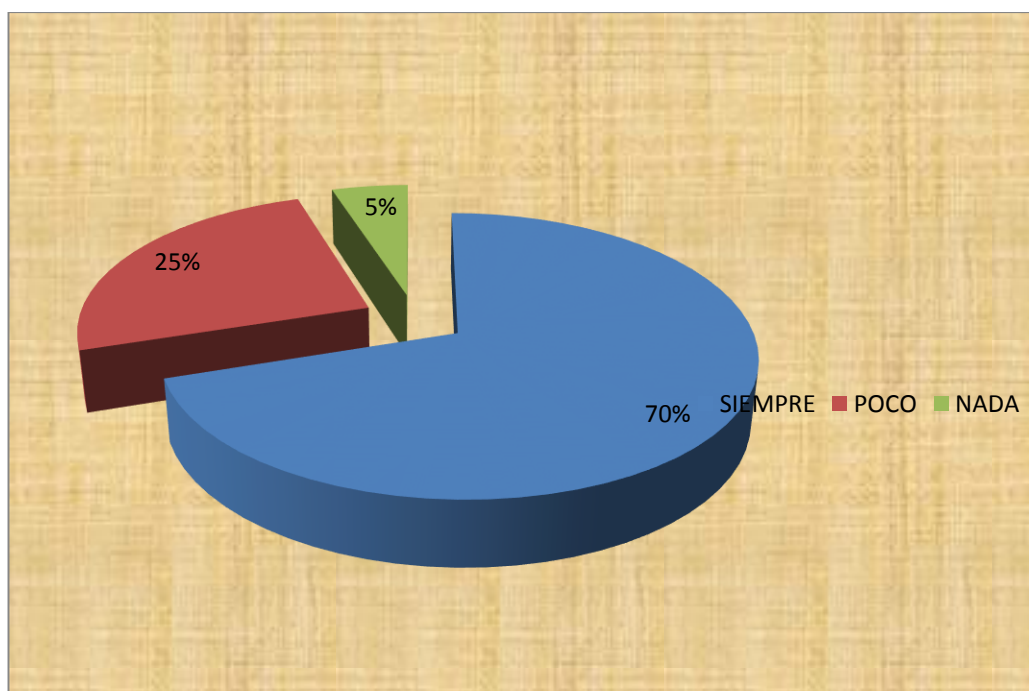
## 2.- ¿Cree usted que sus compañeros sufren de estrés cuando entran a épocas de examen?

*Tabla 14: Los estudiantes sufren de estrés cuando entran a épocas de examen.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	91	70%
POCO	32	25%
NADA	7	5%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Estudiantes  
Elaborado por: La Autora

*Ilustración 12: Los estudiantes sufren de estrés cuando entran a épocas de examen.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los estudiantes manifestaron el 70% que los estudiantes sufren de estrés cuando entran a épocas de examen, el 25% que poco y el 5% que no son afectados. Un poco más de la mitad de los encuestados manifiestan que el estrés se manifiesta en épocas de examen, por lo tanto es primordial que los docentes a través de actividades específicas motiven a los estudiantes a contrarrestar estos síntomas y que consideren que los exámenes solo son una etapa más de la preparación estudiantil en sus vidas.

### 3.- ¿Sufre usted de estrés?

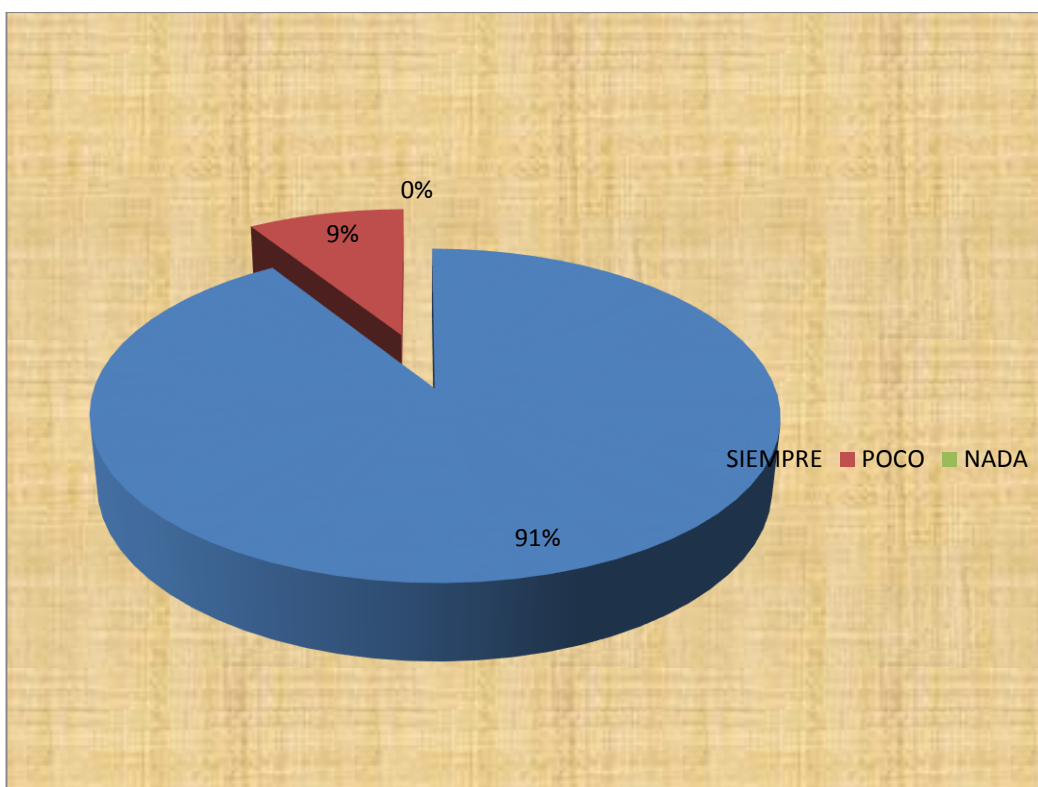
*Tabla 15: Los estudiantes sufren de estrés.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	118	91%
POCO	12	9%
NADA	0	0
<b>Total</b>	<b>193</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Estudiantes

Elaborado por: La Autora

*Ilustración 13: Los estudiantes sufren de estrés.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los estudiantes informan que el 91% sufre de estrés, mientras que el 9% restante no lo sufre.

El estrés perjudica la salud, impide un buen desarrollo integral de la persona y especialmente del estudiante, pues afecta negativamente su rendimiento académico y aparte puede producir enfermedades. Por tal motivo, el estudiante afectado debe buscar salidas o practicar actividades que lo distraigan de las preocupaciones en que se encuentre.

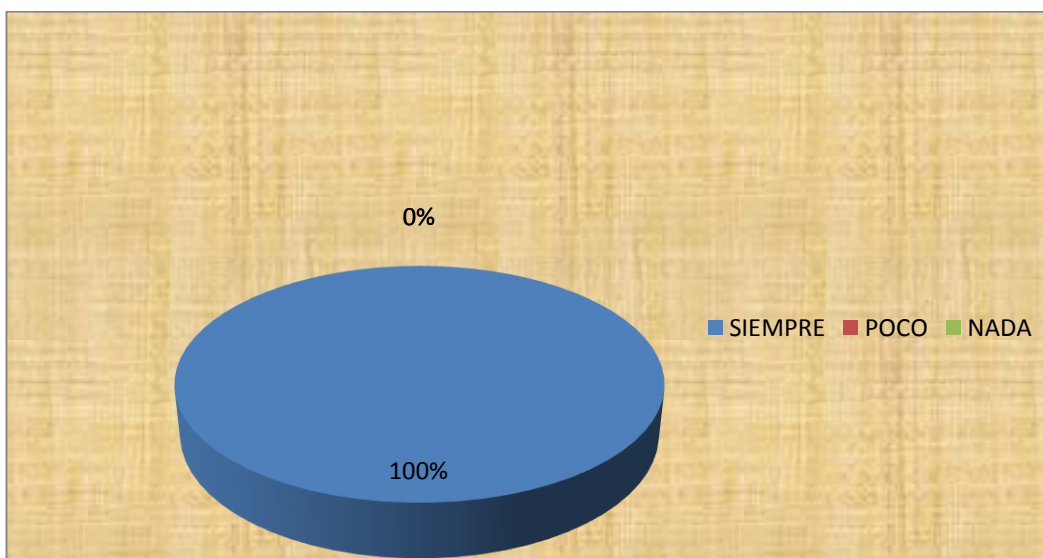
**4.- ¿Considera usted importante que los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar que ustedes sufran de estrés?**

*Tabla 16: Los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	130	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Estudiantes  
Elaborado por: La Autora

*Ilustración 14: Los padres de familia también deban aplicar métodos estratégicos para evitar el estrés en sus hijos.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los Estudiantes que forma el 100%, concuerda con que los padres de familia también deben aplicar métodos estratégicos para evitar que los estudiantes sufran de estrés. El estudiante en el hogar se encuentra expuestos a diversas reacciones que afectan su preparación escolar, como por ejemplo, ayudar a los padres en trabajos, ex pectar discusiones, ruidos, contaminación, entre otras causas, lo cual debe ser evitado y que el estudiante se forme en un círculo familiar equilibrado y con armonía.



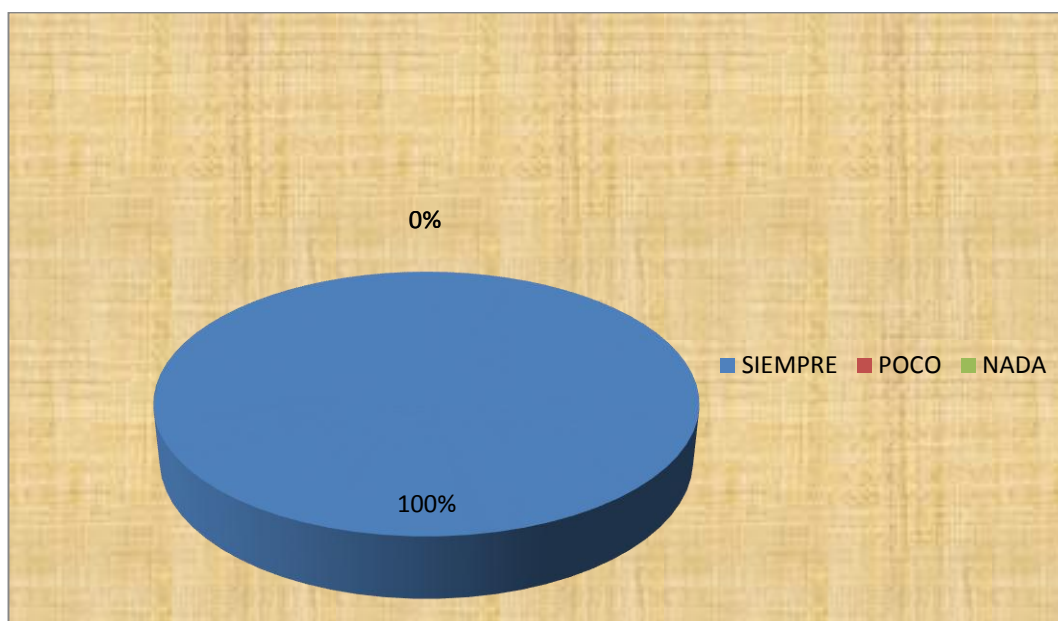
**5.- ¿Cree usted que como estudiantes deben dedicarse a solamente prepararse para un mañana mejor y no estresarse por circunstancias actuales?**

*Tabla 17: Los estudiantes deben dedicarse a solamente prepararse para un mañana mejor y no estresarse por circunstancias actuales.*

Valorización	frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	130	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Fuentes: Los Estudiantes  
Elaborado por: La Autora.

*Ilustración 15: Los estudiantes deben dedicarse a solamente prepararse para un mañana mejor y no estresarse por circunstancias actuales.*



**Análisis e Interpretación:** En esta encuesta los estudiantes están de acuerdo en que deben dedicarse a solamente prepararse para un mañana mejor y no estresarse por circunstancias actuales, pues libres de estrés podrán estudiar y mantener un rendimiento académico con excelencia, dando como resultado buenos ciudadanos y excelentes profesionales que mantendrán la nación con la frente en alto, siendo orgullo de sus familias y la comunidad en general.

## **12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **12.1. Conclusiones**

En la Unidad Educativa Básica Media “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”, existe un porcentaje considerable de estudiantes que sufren de estrés, lo cual influye negativamente en el desarrollo de aprendizaje, afectando significativamente el rendimiento académico de los mismos.

La época de exámenes es una de las causas principales para que los estudiantes de la Unidad Educativa Básica Media “Manuel de Jesús Calle generen síntomas de estrés, comprometiendo el desarrollo del aprendizaje y evaluación educativa.

Los síntomas del estrés agudo episódico que presentan estudiantes de la Unidad Educativa Básica Media “Manuel de Jesús Calle son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca.

No se definen las técnicas y métodos adecuados para evitar el estrés en los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”.

## **12.2. Recomendaciones**

En la Unidad Educativa Básica Media “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo”, se debe de aplicar estrategias de actividades lúdicas para que un porcentaje considerable de estudiantes no sufran de estrés, lo cual influirá positivamente en el desarrollo de aprendizaje, incidiendo así significativamente en un buen rendimiento académico de los mismos.

Que la época de exámenes no sea una de las causas principales para que los estudiantes de la Unidad Educativa Básica Media “Manuel de Jesús Calle generen síntomas de estrés, más bien es necesario comprometer el buen desarrollo del aprendizaje y una excelente evaluación educativa.

Tratar con eficiencia los síntomas del estrés agudo episódico que presentan estudiantes de la Unidad Educativa Básica Media “Manuel de Jesús Calle para que ellos no sufran de patologías secundarias que afectarán más adelante el desarrollo integral y el Buen Vivir.

Definir las técnicas y métodos adecuados para evitar el estrés en los estudiantes de Básica Media de la Unidad Educativa “Manuel de Jesús Calle del Cantón Quevedo

### 13. Cronograma

N°	Actividades	2015																											
		Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Análisis de tema, introducción	X																											
2	Toma de investigación Marco Contextual.		X	X																									
3	Delimitación – Objetivos – Justificación				X	X																							
4	Marco Teórico, postura teórica.					X	X	X	X	X	X	X																	
5	Elaboración de las hipótesis											X	X																
6	Metodología de la Investigación.												X	X															
7	Diseño de la investigación y aplicación														X	X	X												
8	Resultados de la investigación																	X	x										
9	Conclusiones / recomendaciones																			x	x	x	x						
10	Correcciones																					x	x	x	x				
11	Defensa preliminar de la tesis																												x

## 14. BIBLIOGRAFÍA.

### 14.1. Referencias bibliográficas

(s.f.).

ADAM. (2010). El estrés en el aula. En A. Marcel. México DF, México: McGraw Hill.

BARRIGA, D. (2012). *El uso de Estrategias de Enseñanza*. México DF, México: McGraw Hill.

BRAVO, V. L. (2012). *Los efectos del estrés en el cuerpo*. Universitaria SA.

EDWARD. (2010). *Estrés profesional*. Mexico DF: Editorial Manual Moderno.

ESPAÑOLA, D. D. (2011). *El estrés*.

GODOY, J. (2014). *GOOGLE*. Obtenido de WIKIPEDIA:  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Metodolog%C3%ADa\\_activa](http://es.wikipedia.org/wiki/Metodolog%C3%ADa_activa)

Jean Benjamin Stora . (2009). *La enfermedad del estrés*. Lisboa-Madrid: Zoroastro.

KATS, C. (2010). *Diccionario Básico de Comunicación*. Barcelona, España: Barcelona Ediciones.

MARTINEZ, E. (2015). Obtenido de  
<http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0031clasificacionmetodos.htm>

MARTY, J. (9 de NOVIEMBRE de 2011). Obtenido de <http://www.xarxatic.com/la-metodologia-docente-analisis-observacion-discusion-y-mejora/>

MELNICK. (2011). *EL ESTRES Y LA VIDA DIARIA*. México DF: McGraw Hill.

MENDOZA. (2012). Estrategias para combatir el estrés. En A. S. Mendoza.: Santo Domingo.: Editora Corripio.

MILLER, L. (2014). *La solución del estrés - Consultado en el sitio*  
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>.

NAVARRETE. (2012). *EL Estrés*. Lima, Perú: Editorial La Lima.

Pedro, A. H. (2013). *Análisis Psicológico del Trabajo*. Habana: Instituto de Medicina del Trabajo.

- PSICOLOGIA. (2014). *Cómo combatir el estrés*. Consultado en el sitio <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/estres-ansiedad/que-hacer-ante-el-estres.html>.
- SELVE. (2011). *Casos de estrés*. México DF: Mc Graw Hill Ediciones.
- SILVA, A. (01 de AGOSTO de 2008). Obtenido de <http://es.slideshare.net/adrysilvav/metodologia-metodo-didactica-y-pedagogia?related=1>
- STARR, A. &. (2010). *Las herramientas para combatir el estrés*. México DF, México: McGraw Hill.
- TINOCO, C., & Enma, Z. (2010). *Los problemas de la vida diaria producen estrés* (Segunda Edición ed.). Machala, Ecuador.
- Vásquez. (2010). *Estrés y vulnerabilidad*.
- VAZQUEZ, A. (13 de NOVIEMBRE de 2009). Obtenido de [http://es.slideshare.net/no\\_alucines/tcnicas-y-estrategias-didcticas-presentation](http://es.slideshare.net/no_alucines/tcnicas-y-estrategias-didcticas-presentation)
- Waldo, A. G. (2010). *La vida moderna y el estrés*. Sao Paulo, Brasil: Universidad federal de Río Grande Do Sul Sao Paulo.

# **ANEXOS**



Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel de Jesús Calle







Trabajo con docentes en el aula de clases





Encuesta realizada al Director de la Unidad Educativa MJC

